🍪 बिना बेकरी जाए बनाएं परफेक्ट कुकीज़

घर पर बनाएं ६ तरह की टेस्टी बिस्कुट रेसिपी 😋👇

🟤१) जीरा–अजवाइन बिस्कुट

सामग्री:🌾 मैदा – २ कप🧈घी/मक्खन – १/२ कप🍚 पिसी चीनी – १ टेबलस्पून🌿 जीरा पाउडर – १ टेबलस्पून🌿 अजवाइन पाउडर – १ टीस्पून🧂 नमक – चुटकी💧 पानी – जरूरत अनुसार

विधि:१🟦 सभी सूखी सामग्री मिलाएं। २🟦 घी डालकर मुठ्ठी में दबाने जैसा मिश्रण बनाएं। ३🟦 थोड़ा–थोड़ा पानी डालकर नरम आटा गूंथें। ४🟦 बेलकर मनचाहे शेप में काटें। ५🟦 १८०°C पर १५–२० मिनट बेक करें। ६🟦 ठंडा करें और चाय के साथ एन्जॉय करें ☕

🟠२) क्विनोआ बादाम कुकीज़

सामग्री:🧈मक्खन – १/२ कप🍚 चीनी – १/४ कप🥚 अंडा – १🌼 वनीला एसेंस – १ टीस्पून🌾 मैदा – २ कप🥜बादाम पाउडर – १/२ कप🌰 कटे बादाम – १/२ कप   बेकिंग सोडा – १/४ टीस्पून

विधि:१🟦 मक्खन और चीनी को क्रीमी फेंटें। २🟦 अंडा और वनीला मिलाएं। ३🟦 सूखी सामग्री मिलाकर सॉफ्ट आटा बनाएं। ४🟦 शेप दें, ऊपर से बादाम लगाएं। ५🟦 १८०°C पर १२–१५ मिनट बेक करें। ६🟦 ठंडा कर सर्व करें 😍

🟡३) आटा बिस्कुट

सामग्री:🌾 मैदा – २ कप🧈घी/मक्खन – १/२ कप🍚 पिसी चीनी – १/२ कप🌼 वनीला – १ टीस्पून🧂 नमक – चुटकी💧 पानी – जरूरत अनुसार

विधि:१🟦 सूखी सामग्री मिलाएं। २🟦 घी डालकर क्रम्ब जैसा बनाएं। ३🟦 नरम आटा गूंथें। ४🟦 बेलें, काटें। ५🟦 १८०°C पर १५–२० मिनट बेक करें।

🟣४) ठंडाई नानखताई

सामग्री:🌾 मैदा – २ कप🌰 बेसन – १/२ कप🧈घी – १/२ कप🍚 पिसी चीनी – १ कप🌿 इलायची पाउडर – १ टीस्पून🥜कटे मेवे – ३ टेबलस्पून🌼 ठंडाई पाउडर – १ टेबलस्पून बेकिंग पाउडर – १/२ टीस्पून🥛 दूध – जरूरत अनुसार

विधि:१🟦 सभी सूखी चीजें मिलाएं। २🟦 घी डालकर मिक्स करें। ३🟦 दूध डालकर सॉफ्ट आटा बनाएं। ४🟦 शेप दें, ऊपर तिल डालें। ५🟦 १८०°C पर १५–२० मिनट बेक करें।

🟠५) बटर कुकीज़

सामग्री:🌾 मैदा – २ कप🧈मक्खन – १ कप🍚 चीनी – १/२ कप🌼 वनीला – १ टीस्पून   बेकिंग सोडा – १/२ टीस्पून🧂 नमक – चुटकी🥚 अंडा – १ (वैकल्पिक)

विधि:१🟦 मक्खन और चीनी फेंटें। २🟦 अंडा और वनीला मिलाएं। ३🟦 सूखी सामग्री डालें। ४🟦 शेप देकर ट्रे में रखें। ५🟦 १८०°C पर १२–१५ मिनट बेक करें।

🍫 ६) चॉकलेट बिस्कुट

सामग्री:🌾 मैदा – १ १/२ कप🍫 कोको पाउडर – १/४ कप   बेकिंग सोडा – १/२ टीस्पून🧂 नमक – चुटकी🧈मक्खन – १/२ कप🍚 चीनी – ३/४ कप🍯 ब्राउन शुगर – १/२ कप🌼 वनीला – १ टीस्पून🥚 अंडा – १🍫 चॉकलेट चिप्स – 1 कप🥛 दूध – जरूरत अनुसार

विधि:१🟦 मक्खन और शुगर फेंटें। २🟦 अंडा और वनीला मिलाएं। ३🟦 सूखी सामग्री डालें। ४🟦 चॉकलेट चिप्स मिलाएं। ५🟦 १८०°C पर १०–१२ मिनट बेक करें।



🌽🌽🌽🌽🌽 सर्दी में फायदेमंद मक्की के आटे से क्या बनाए?

मक्की के आटे से बहुत सारी पौष्टिक और स्वादिष्ट डिशेज बनाई है, जो सबको पसंद आती हैं।

नीचे सभी की रेसिपी विस्तार से दी गई हैं।

🌽मक्की की बाटी

सामग्री – २ कप मक्की का आटा

नमक स्वाद के अनुसार

१/२ चम्मच अजवाइन

१ कप देसी घी

रेसिपी – मक्की के आटे में नमक, अजवाइन और २ चम्मच घी अच्छे से मिक्स करें... गुनगुने पानी से आटा लगा ले.. १/२ घंटे कवर कर के रख दे... बाटी ओवन गरम करे और बाटी बना के सेक ले.. .गरम घी में कुछ देर डुबो के रखे.... दाल के साथ सर्व करे. Sanaz_swad

🌽मक्की का परांठा

सामग्री –

१ कप मक्की का आटा

१ प्याज बारीक काटा

१ उबला हुआ आलू

२ हरी मिर्च बारीक कटी

२ चम्मच बारीक कटा हरा धनियां

१ चम्मच सौंफ

नमक

१/४ चम्मच हल्दी पाउडर

१/२ चम्मच मिर्च पाउडर

१ चम्मच कसूरी मेथी

१/२ कप घी

रेसिपी – आटा, प्याज़, हरी मिर्ची, उबलें आलू, हरा धनिया और सभी मसाले मिला के अच्छे से मिक्स करें और पानी मिला के आटा लगा ले. २० मिनट ढक के रखे और हाथ से छोटी–छोटी रोटी बना के तवे पर या तंदूर में सेक ले. ..गरम रोटी पर घी लगाएं और सब्जी दाल कढ़ी या चटनी के साथ सर्व करें। sanaz_swad

🌽राजस्थानी राब/राबड़ी ⚪

राबड़ी खाने में स्वादिष्ट होने के साथ गुणकारी भी होती है।

इसे गर्म पी सकते हैं और ठंडी भी पी सकते है। गर्मी में ठंडी छाछ के साथ पीते है। राजस्थान में राब का खाने में बहुत इस्तेमाल किया जाता है। ये गर्मी में ठंडक देती है।

और पानी की पूर्ति भी करती है।

सामग्री –

२ कप छाछ (२५० मिली लीटर)

१ छोटी कटोरी मक्की का दलिया (एक मुट्ठी)

नमक स्वादानुसार

२ कप पानी

भुना हुआ जीरा पाउडर स्वाद के अनुसार

हांडी/बर्तन में छाछ, दलिया और नमक को अच्छे से मिक्स करें। ताकि कोई गुठली ना रह जाये।पानी मिला दे। गैस पर धीमी आंच पर पकने दे। लगातार चम्मच चलाते रहे जिस से राब फटेगी नहीं। जब राब पक जाये तब गैस बंद कर दे। कम से कम २०–२५ मिनट पकाना है। राबड़ी तैयार है। स्वाद के लिए जीरा पाउडर मिलायें। sanaz_swad

🌽सर्दियों की विशेष 💁‍♀

मक्की की रोटी

सामग्री –

१ कप मक्की का आटा

नमक

१/२ कप घी

रेसिपी – आटा, नमक अच्छे से मिक्स करें और पानी मिला के आटा लगा ले.२० मिनट ढक के रखे और हाथ से छोटी–छोटी रोटी बना के तवे पर या तंदूर में सेक ले. ..गरम रोटी पर घी लगाएं और सब्जी दाल कढ़ी या चटनी के साथ सर्व करें। sanaz_swad

🌽स्वादिष्ट एवं पौष्टिक –

मक्की के आटे और ड्राई फ्रूट से बने लड्डू

सामग्री –

१५० g घी

१/२ चम्मच इलायची पाउडर

३०० g मक्की का आटा (मोटा पिसा हुआ)

१५०–२०० g चीनी

२ बड़े चम्मच कटे हुए सूखे मेवे

विधि – कड़ाई में घी गरम करें और आटे को धीमी आंच पर भूनें।

आटा अच्छे से भून जाने पर खुशबू आने लगेगी और रंग अच्छा गोल्डन हो जाएगा। गैस बंद कर दे और आटे को एक प्लेट में निकाल ले। गरम आटे में ही कटे हुए ड्राई फ्रूट्स और इलायची पाउडर मिलाये। थोड़ा ठंडा होने के बाद शक्कर का बुरा डालकर हाथों से अच्छे से मिलाये। छोटे–छोटे लड्डू बना ले। आटे के लड्डू तैयार। लड्डू को २५–३० दिन तक स्टोर कर सकते हैं। sanaz_swad

🌽राजस्थान का प्रसिद्ध भोजन- मक्की के ढोकले 🍱

मक्की के ढोकले –

सामग्री –

२ कप मक्की का आटा

१/२ कप मटर

१ कप कटी हुई हरी मेथी

१/२ चम्मच हल्दी पाउडर

नमक

१/२ चम्मच सौंफ

१/२ लाल मिर्च पाउडर

२ हरी मिर्च

१/२ कप मटर

२ चम्मच तेल

१/२ चम्मच पापड़ खार

हरा धनियां

रेसिपी – २ कप मक्की का आटा ले. उसमें हल्दी, मिर्ची पाउडर नमक, सौंफ, बारीक कटी हरी मिर्च, मेथी, मटर, २ चम्मच तेल, १/२ चम्मच पापड़ खार बारीक काटा हरा धनिया मिला के गुनगुने पानी से आटा लगा के १० मिनट रख दे.स्टीम के लिए पानी गरम करे और ढोकले बना के २० मिनट स्टीम करे और दाल या कढ़ी के साथ सर्व करे.... आप ढोकलो को काट के फ्राई भी कर सकते हैं चटनी के साथ सर्व करें.... ये गरम ढोकले को बाटी के जैसे मसल के तिल का तेल डाले और दाल और कढ़ी के साथ खाएं. Sanaz_swad

🌽मक्की के आटे की इडली 😊!

सामग्री:

– १ कप मक्की का आटा

– १/२ कप चावल का आटा

– १/२ कप दही

– १/२ चम्मच नमक

– १/४ चम्मच बेकिंग पाउडर

– १ बड़ा चम्मच तेल

– पानी आवश्यकतानुसार

विधि:

१. एक बड़े बर्तन में मक्की का आटा, चावल का आटा, दही, नमक, और बेकिंग पाउडर मिलाएं।

२. मिश्रण को अच्छी तरह मिलाएं और आवश्यकतानुसार पानी मिलाकर एक गाढ़ा घोल बना लें।

३. घोल को १०–१५ मिनट के लिए रख दें, ताकि आटा अच्छी तरह से फूल जाए।

४. इडली मेकर को तेल लगाकर गरम करें।

५. घोल को इडली मेकर में डालें और १०–१५ मिनट के लिए पकाएं।

६. इडली को गरमा गरम परोसें और अपनी पसंद के अनुसार चटनी या सॉस के साथ आनंद लें! 😊

टिप्स:

– मक्की के आटे को अच्छी तरह से मिलाना आवश्यक है, ताकि इडली अच्छी तरह से फूल जाए।

– इडली मेकर को तेल लगाने से इडली आसानी से निकल जाती है।

– आप इडली को अपने पसंद के अनुसार सजाकर परोस सकते हैं। sanaz_swad

🌽मक्की के आटे के बिस्किट

*सामग्री:–

– २ कप मक्की का आटा

– १/२ कप मैदा

– १/४ कप घी

– १/२ चम्मच नमक

– १/४ चम्मच बेकिंग पाउडर

– १/४ चम्मच चीनी

– १ बड़ा चम्मच दही

– पानी आवश्यकतानुसार

*विधि:–

१. एक बड़े बर्तन में मक्की का आटा, मैदा, घी, नमक, बेकिंग पाउडर, और चीनी मिलाएं।

२. मिश्रण को अच्छी तरह मिलाएं और दही मिलाकर एक नरम आंदा बना लें।

३. आटे को १०–१५ मिनट के लिए रख दें, ताकि आटा अच्छी तरह से फूल जाए।

४. आटे को बेलकर बिस्किट के आकार में काट लें।

५. बिस्किट को एक बेकिंग ट्रे में रखें और १८०°C पर १५–२० मिनट के लिए बेक करें।

६. बिस्किट को ठंडा होने दें और अपनी पसंद के अनुसार चाय या कॉफी के साथ आनंद लें!

*टिप्स:–

– मक्की के आटे को अच्छी तरह से मिलाना आवश्यक है, ताकि बिस्किट अच्छी तरह से फूल जाए।

– बिस्किट को बेक करने से पहले, उन्हें अच्छी तरह से बेलना आवश्यक है sanaz_swad

🌽विंटर स्पेशल – सरसों का साग 🍲

सामग्री -–

१/२ किलो सरसों के पत्ते

१२५ ग्राम बथुआ

१२५ ग्राम पालक

२५ ग्राम मक्की का आटा

१ चम्मच अदरक लहसुन का पेस्ट

४ कटी हुई हरी मिर्च

१ कटा हुआ प्याज़

१/२ चम्मच हल्दी पाउडर

१/२ चम्मच जीरा

हींग

१/२ चम्मच धनिया पाउडर

१/२ चम्मच लाल मिर्च पाउडर

२ बड़े चम्मच देसी घी

विधि – कुकर में कटी हुई सरसों, पालक, बथुआ को नमक और थोडा पानी डाल कर उबाल ले। मिक्सर में ब्लेंड कर ले. कढ़ाई में घी गरम करे. इसमें जीरा, हींग, अदरक लहसुन पेस्ट डाले.कटी हुई प्याज़ हरी मिर्ची डाल कर पकाए। गोल्डन ब्राउन होने पर मसाला मिला दे। मक्की का आटा मिला दे. साग का पेस्ट भी मिला दे. १० मिनट तक पकाये. साग बन जाने पर ऊपर से घी का तड़का लगा दे और मक्खन, कद्दूकस पनीर मिला कर सर्वे करें। मक्के की रोटी के साथ सर्व करे। Sanaz_swad

🌽मक्की की फिरनी

सामग्री –

१ कटोरी मक्की का आटा

४ कप दूध

इलाइची पाउडर

१ कटोरी चीनी

केसर

गुलाब जल

२ चम्मच ड्राई फ्रूट्स

रेसिपी – दूध को गरम करे और आटा, ड्राई फ्रूट्स, इलाइची पाउडर, केसर डाल कर २०–२५ मिनट पकाये. चीनी डाल दे और १०–१५ मिनिट और पकाइये.कुछ बूंद गुलाब जल की डाल कर मिक्स कीजिये.तैयार. Sanaz_swad

🌽मक्की के आटे की मीठी मठरी

*सामग्री:–

– १ कप मक्की का आटा

– १/२ कप मैदा

– १/४ कप घी

– १/२ चम्मच नमक

– १/४ चम्मच बेकिंग पाउडर

– १/२ कप चीनी

– १ बड़ा चम्मच दही

– पानी आवश्यकतानुसार

– इलायची पाउडर और पिस्ता के दाने सजाने के लिए

विधि:

१. एक बड़े बर्तन में मक्की का आटा, मैदा, घी, नमक, और बेकिंग पाउडर मिलाएं।

२. मिश्रण को अच्छी तरह मिलाएं और दही मिलाकर एक नरम आंदा बना लें।

३. आटे को १०–१५ मिनट के लिए रख दें, ताकि आटा अच्छी तरह से फूल जाए।

४. आटे को बेलकर मठरी के आकार में काट लें।

५. एक पैन में घी गरम करें और मठरी को सुनहरा होने तक तल लें।

६. मठरी को चीनी की चाशनी में डुबोकर निकाल लें।

७. मठरी को इलायची पाउडर और पिस्ता के दाने से सजाकर परोसें! 😊

चीनी की चाशनी के लिए:

– १ कप चीनी

– १ कप पानी

– १/२ चम्मच इलायची पाउडर

चीनी और पानी को एक पैन में मिलाकर गरम करें। इलायची पाउडर मिलाएं और चाशनी को गाढ़ा होने दें। sanaz_swad

🌽 मक्की के आटे की कढ़ी

देसी घी के तड़के वाली कढ़ी

सामग्री – १ कप दही

२ चम्मच मक्की का आटा

२ हरी मिर्च कटी हुई

१ प्याज कटा हुआ

३–४ लहसुन कटा हुआ

नमक

१/२ चम्मच लाल मिर्च पाउडर

१/४ चम्मच हल्दी पाउडर

२ चम्मच देसी घी

हींग

१/२ चम्मच मेथी दाना

कढ़ी पत्ता

२ सुखी मिर्ची

रेसिपी – एक कटोरी में दही, आटा, मिर्ची, नमक, हल्दी, मिक्स करें और पानी से कढ़ी का घोल बनाएं.कड़ाई में घी गरम करें. .हिंग, जीरा, मेथी दाना, कड़ी पत्ता, डाले.. प्याज़, हरी मिर्ची, लहसुन पकाये.. कढ़ी का घोल डाल दे और २०–२५ मिनट पकाये.

तड़के के लिए अलग पैन में १ चम्मच घी गरम करे और उसमें साबुत लाल मिर्ची, १/२ चम्मच कश्मीरी लाल मिर्ची पाउडर डाले..गैस बंद कर दे..और कढ़ी पर तड़का लगा दे. हरा धनिया से गार्निश करे. तैयार।



“रागी का कमाल, सेहत का सवाल नहीं

इडली हो या डोसा, स्वाद में कोई मिसाल नहीं

पराठा, उपमा, लड्डू की बात निराली

हर बाइट में ताक़त, हर थाली खुशहाली!”

१🟦 रागी इडली

सामग्री

रागी आटा – १ कप, उड़द दाल – १/२ कप, चावल – १/४ कप, नमक – स्वादानुसार

विधि

१. उड़द दाल और चावल ६ घंटे भिगोकर पीस लें। २. रागी आटा मिलाकर गाढ़ा बैटर बनाएं। ३. ८–१० घंटे फर्मेंट करें। ४. नमक मिलाकर इडली सांचे में डालें। ५. १०–१२ मिनट स्टीम करें।

👉 नारियल चटनी के साथ परोसें

२🟦 रागी उपमा

सामग्री

रागी रवा – १ कप, प्याज़ – १ (कटा हुआ), राई, करी पत्ता, हरी मिर्च, पानी – २ १/२ कप

विधि

१. रागी रवा हल्का भून लें। २. कड़ाही में तेल, राई, करी पत्ता डालें। ३. प्याज़ व मिर्च भूनें। ४. पानी डालकर उबालें, रवा डालें। ५. ढककर पकाएँ।

३🟦 रागी डोसा

सामग्री

रागी आटा – १ कप, चावल का आटा – १/२ कप, दही – १/२ कप, नमक

विधि

१. सारी सामग्री मिलाकर पतला बैटर बनाएं। २. ६ घंटे फर्मेंट करें। ३. गरम तवे पर पतला फैलाएँ। ४. कुरकुरा होने तक सेकें।

४🟦 रागी दलिया

सामग्री

रागी दलिया – १/२ कप, पानी/दूध – २ कप, नमक या गुड़

विधि

१. दलिया भूनें। २. पानी/दूध डालें। ३. धीमी आँच पर पकाएँ। ४. नमक या गुड़ मिलाएँ।

५🟦 रागी पराठा

सामग्री

रागी आटा – १ कप, गेहूं आटा – १/२ कप, नमक, अजवाइन

विधि

१. आटा गूंथ लें। २. लोई बनाकर बेलें। ३. तवे पर सेंकें। ४. घी लगाएँ।

६🟦 रागी पैनकेक

सामग्री

रागी आटा – १ कप, दूध – १ कप, शहद/गुड़, बेकिंग पाउडर – १/२ टीस्पून

विधि

१. बैटर तैयार करें। २. पैन में थोड़ा तेल डालें। ३. गोल पैनकेक बनाएँ। ४. शहद डालकर परोसें।

७🟦 रागी कटलेट

सामग्री

उबला आलू – २, रागी आटा – १/२ कप, सब्जियाँ, ब्रेडक्रम्ब

विधि

१. सब सामग्री मिलाएँ। २. टिक्की बनाएँ। ३. शैलो फ्राई करें।

८🟦 रागी लड्डू

सामग्री

रागी आटा – १ कप, गुड़ – ३/४ कप, घी – १/२ कप, ड्राय फ्रूट्स

विधि

१. रागी आटा धीमी आँच पर भूनें। २. गुड़ पिघलाएँ। ३. घी व ड्राय फ्रूट्स मिलाएँ। ४. लड्डू बाँधें।



१. खीरे का रायता

सामग्री:

* दही – १ कप

* खीरा – १ मध्यम (कद्दूकस किया हुआ)

* हरी मिर्च – १ (बारीक कटी हुई)

* भुना जीरा पाउडर – १/२ छोटी चम्मच

* नमक – स्वादानुसार

* काला नमक – चुटकी भर

विधि:

१. सबसे पहले दही को अच्छे से फेंट लें ताकि वह स्मूद हो जाए।

२. अब इसमें कद्दूकस किया हुआ खीरा और बारीक कटी हरी मिर्च डालें।

३. नमक, काला नमक और भुना हुआ जीरा पाउडर मिलाएं।

४. सभी चीजों को अच्छी तरह मिक्स करें।

५. रायते को १५–२० मिनट फ्रिज में रखकर ठंडा करें और फिर परोसें।

२. बूंदी का रायता

सामग्री:

* दही – १ कप

* बूंदी – १/२ कप

* काला नमक – स्वादानुसार

* भुना जीरा पाउडर – १/२ छोटी चम्मच

* लाल मिर्च पाउडर – चुटकी भर

विधि:

१. दही को अच्छी तरह फेंटकर चिकना कर लें।

२. बूंदी को हल्के पानी में ५ मिनट भिगोकर निचोड़ लें।

३. अब दही में बूंदी डालें।

४. नमक, जीरा पाउडर और लाल मिर्च पाउडर डालकर अच्छी तरह मिलाएं।

५. ठंडा करके परोसें।

३. टमाटर-प्याज का रायता

सामग्री:

* दही – १ कप

* प्याज – १ छोटा (बारीक कटा हुआ)

* टमाटर – १ छोटा (बारीक कटा हुआ)

* हरी मिर्च – १ (बारीक कटी हुई)

* नमक – स्वादानुसार

* भुना जीरा पाउडर – १/२ छोटी चम्मच

विधि:

१. दही को अच्छी तरह फेंट लें।

२. इसमें प्याज, टमाटर और हरी मिर्च डालें।

३. नमक और जीरा पाउडर मिलाएं।

४. अच्छे से मिक्स करें।

५. तुरंत या हल्का ठंडा करके परोसें।

४. बथुआ का रायता

सामग्री:

* दही – १ कप

* बथुआ के पत्ते – १/२ कप (उबले और बारीक कटे)

* लहसुन – १ कली (कद्दूकस की हुई)

* नमक – स्वादानुसार

* भुना जीरा पाउडर – १/२ छोटी चम्मच

विधि:

१. बथुआ के पत्तों को अच्छे से धोकर उबाल लें।

२. ठंडा होने पर उन्हें बारीक काट लें।

३. दही को फेंट लें।

४. इसमें बथुआ, लहसुन, नमक और जीरा पाउडर मिलाएं।

५. अच्छी तरह मिलाकर ठंडा परोसें।

५. मेथी का रायता

सामग्री:

* दही – १ कप

* मेथी के पत्ते – १/४ कप (उबले और कटे हुए)

* नमक – स्वादानुसार

* भुना जीरा पाउडर – १/२ छोटी चम्मच

विधि:

१. मेथी के पत्तों को उबालकर ठंडा करें।

२. इन्हें बारीक काट लें।

३. दही को अच्छे से फेंट लें।

४. इसमें मेथी, नमक और जीरा पाउडर डालें।

५. अच्छी तरह मिलाकर ठंडा परोसें।

६. तड़का रायता

सामग्री:

* दही – १ कप

* नमक – स्वादानुसार

* भुना जीरा पाउडर – १/२ छोटी चम्मच

तड़के के लिए:

* घी या तेल – १ छोटी चम्मच

* जीरा – १/२ छोटी चम्मच

* सूखी लाल मिर्च – १

* हींग – चुटकी भर

विधि:

१. दही को फेंट लें और उसमें नमक व जीरा पाउडर मिला दें।

२. एक छोटे पैन में घी या तेल गरम करें।

३. इसमें जीरा, सूखी लाल मिर्च और हींग डालें।

४. जब तड़का चटकने लगे, तो इसे तुरंत दही के ऊपर डाल दें।

५. हल्का मिलाकर तुरंत परोसें।



कुरकुरे स्वाद का ये खज़ाना,

हर दाना बोले – वाह! क्या जमाना।

आलू से काजू, मूंग से सेव,

हर बाइट में दे दे खुशियों का फ्लेवर वेव! 😍

१🟦 आलू भुजिया

🧾सामग्री

उबले आलू – २

बेसन – १ कप

लाल मिर्च पाउडर – १/२ टीस्पून

हल्दी – १/४ टीस्पून

अजवाइन – १/२ टीस्पून

नमक – स्वादानुसार

तेल – तलने के लिए

👩‍🍳 विधि

१. आलू मैश करें, सभी मसाले और बेसन मिलाएँ।

२. थोड़ा पानी डालकर नरम आटा बनाएँ।

३. सेव प्रेस में भरकर गरम तेल में डालें।

४. सुनहरा होने तक तलें, ठंडा करके स्टोर करें।

२🟦 रतलामी सेव

🧾सामग्री

बेसन – २ कप

काली मिर्च पाउडर – १ टीस्पून

लौंग पाउडर – १/२ टीस्पून

अजवाइन – १ टीस्पून

हींग – चुटकी भर

नमक – स्वादानुसार

👩‍🍳 विधि

१. सभी सूखी सामग्री मिलाएँ।

२. मोयन डालकर सख्त आटा गूंथें।

३. मोटी सेव बनाकर मध्यम आंच पर तलें।

३🟦 मुरमुरा नमकीन

🧾सामग्री

मुरमुरा – ४ कप

मूंगफली – १/२ कप

करी पत्ता – १०–१२

हल्दी – १/४ टीस्पून

नमक – स्वादानुसार

👩‍🍳 विधि

१. मूंगफली तल लें।

२. कढ़ाही में हल्का तेल, करी पत्ता डालें।

३. हल्दी, नमक डालकर मुरमुरा मिलाएँ।

४. धीमी आंच पर २–३ मिनट चलाएँ।

४️⃣ मूंग दाल नमकीन

🧾सामग्री

धुली मूंग दाल – १ कप

नमक – स्वादानुसार

हींग – चुटकी

तेल – तलने के लिए

👩‍🍳 विधि

१. दाल ३ घंटे भिगोकर अच्छी तरह सुखाएँ।

२. तेल में धीमी आंच पर कुरकुरी होने तक तलें।

३. नमक और हींग मिलाएँ।

५️⃣ खट्टा मीठा मिक्सचर

🧾सामग्री

सेव – १ कप

बूंदी – १/२ कप

मूंगफली – १/२ कप

किशमिश – २ टेबलस्पून

शक्कर पाउडर – २ टेबलस्पून

अमचूर – १ टीस्पून

👩‍🍳 विधि

१. सभी तले आइटम मिलाएँ।

२. शक्कर और अमचूर डालकर अच्छे से मिक्स करें।

६️⃣ नवरतन मिक्सच

🧾सामग्री

सेव – १ कप

मटर – १/२ कप

काजू – १/४ कप

किशमिश – २ टेबलस्पून

चाट मसाला – १ टीस्पून

👩‍🍳 विधि

१. सभी सामग्री अलग–अलग तलें।

२. मसाले डालकर हल्के हाथ से मिलाएँ।

७️⃣ भुनी मूंगफली

🧾सामग्री

मूंगफली – २ कप

नमक – स्वादानुसार

लाल मिर्च – १/२ टीस्पून

👩‍🍳 विधि

१. कढ़ाही में मूंगफली भूनें।

२. ऊपर से नमक और मिर्च डालें।

८️⃣ मसाला काजू

🧾सामग्री

काजू – १ कप

लाल मिर्च – १/२ टीस्पून

चाट मसाला – १/२ टीस्पून

नमक – स्वादानुसार

👩 🍳 विधि

१. काजू हल्के तेल में तलें।

२. गरम-गरम मसाले छिड़कें और मिलाएँ।



प्रोटीन का खजाना मूंग दाल के स्वादिष्ट और पौष्टिक व्यंजन

सभी की रेसिपी नीचे पोस्ट है।

🍲मूंग दाल का हलवा 😊

सामग्री –

२५० g भीगी मूंग दाल

१ चम्मच रवा (सूजी)

६००–७०० g घी

५०० g चीनी

२०० g दूध

सूखे मेवे

१/२ चम्मच इलाइची पाउडर

रेसिपी – १ कप पानी में चीनी मिला के बिना तार की चाशनी बना ले... दाल को थोड़े से पानी के साथ पीस ले. कढ़ाई में घी गरम करे और १ चम्मच रवा मिला दे. अब दाल मिलाए और हिलाते हुए भुने. आटा मिलाने से दाल कढ़ाई में बिल्कुल नहीं चिपकती, भुनने मे आसानी होती है.१ घंटे तक दाल को हिलाते हुए भुने.

दाल का रंग गहरा हो जाने और घी ऊपर आने तक भुनना है. गरम दूध करे... दाल में दूध थोड़ा–थोड़ा कर के मिलाए और हिलाते रहे. अब धीरे–धीरे चाशनी मिलाए. हलवा नरम और थोड़ा सुखा हो जाए तब ड्राई फ्रूट मिला दे। ड्राई फ्रूट्स से गार्निश करें.. मूंग दाल का हलवा तैयार। Sanaz_swad

🍲मूंग दाल देसी घी के तड़के वाली 😋

सीधी सादी मूंग की दाल बिना लाल मिर्च के...स्वाद में मजेदार

सामग्री –

१ कप मूंग मोगर दाल

हींग

१/२ चम्मच जीरा

१/२ चम्मच राई

४ हरी मिर्च कटी हुई

नमक स्वादानुसार

१/४ चम्मच हल्दी पाउडर

१/२ चम्मच धनिया पाउडर

१/२ चम्मच कसूरी मेथी

२ बड़े चम्मच घी

विधि –

दाल को अच्छे से धो कर १/२ घंटा पानी में भीगो दे। कुकर में दाल, हल्दी, १ चम्मच घी और नमक मिला कर २ सिटी आने तक पका ले। कढ़ाई में घी गरम करे. गरम होने पर जीरा, हींग, राई, डाल दे। हरी मिर्च भी डाल दे और पकने दे। १ मिनट बाद धनिया पाउडर, कसूरी मैथी मिला दे।

तड़के मे दाल डाल दे. हरा धनिया डाले. दाल तैयार है. गरमागरम सर्व करें। sanaz_swad

🍲स्वादिष्ट एवं पौष्टिक – मूंग दाल लड्डू

सामग्री –

१०० g चम्मच घी

१/२ चम्मच इलायची पाउडर

३०० g मूंग दाल आटा (मोटा पिसा हुआ)

१५०–२०० g चीनी

२ बड़े चम्मच कटे हुए सूखे मेवे

विधि – कड़ाई में घी गरम करें और आटे को धीमी आंच पर भूनें।

आटा अच्छे से भून जाने खुशबू आने लगेगी और रंग अच्छा गोल्डन ब्राउन हो जाएगा। गैस बंद कर दे और मिक्स को एक प्लेट में निकाल ले। कटे हुए ड्राई फ्रूट्स और इलायची पाउडर मिलाये। थोड़ा ठंडा होने के बाद शक्कर का बुरा डालकर हाथों से अच्छे से मिलाये। छोटे–छोटे लड्डू बना ले। लड्डू तैयार। मूंग दाल लड्डू को २५–२५ दिन तक स्टोर कर सकते हैं। sanaz_swad

🍲बेहद चटपटे मज़ेदार – मूंग दाल पकोड़े 😋💦

मूंग दाल पकौड़े

सामग्री –

२ कप धुली मूंग दाल

७–८ साबुत लाल मिर्च

१ प्याज

४ हरी मिर्च

१ टुकड़ा अदरक

१ चम्मच गरम मसाला

१ चम्मच चाट मसाला

नमक स्वादानुसार

१ चम्मच साबुत धनिया

१ चम्मच सौंफ

१/२ कप हरा धनिया

फ्राई के लिए तेल

रेसिपी –

२ कप मूंग दाल को ५ घंटे भीगो दे। साबुत लाल मिर्ची को भी २ घंटे पानी में भीगो दे...मूंग दाल और मिर्ची को साथ में मिक्सी में पीस ले। उसमें बारीक़ कटा अदरक, प्याज, हरी मिर्ची मिला दे। गरम मसाला, चाट मसाला, नमक साबूत धनिया, सौंफ और हरा धनिया बारीक काट के मिला दे और गरम तेल में पकौड़े आधे फ्राई कर के निकाल ले.... जब भी खाना हो, एक बार फिर से फ्राई कर ले। तैयार। Sanaz_swad

🍲घर पर बनी कचौरी 🍪

जिसमे मसाला ज्यादा है और ऊपर का कवर कम

हमें ऐसी ही कचौरी पसंद है 😋💦

गरमागरम दाल की कचौरी

दाल मसाला –

सामग्री – १ कप भीगी हुई मूंग/उड़द दाल

१/२ कप बेसन

नमक

२ चम्मच तेल

१ चम्मच लाल मिर्च पाउडर

१ चम्मच धनिया पाउडर

१/२ चम्मच गरम मसाला पाउडर

१/२ चम्मच भुना हुआ जीरा पाउडर

हींग

१ चम्मच दरदरा धनिया

१ चम्मच दरदरी सौंफ

रेसिपी – कढ़ाई में तेल गरम करे और उसमें हींग, सौंफ, धनिया डाले.. दाल २ मिनिट भुने... बेसन और सब मसाला मिला दे और ५ मिनट भुने... मसाला तैयार है.. कचौरी के लिए छोटे–छोटे बॉल बना ले।

कचौड़ी कवर –

सामग्री – २ कप मैदा

१/४ चम्मच अजवाइन

नमक

१/२ कप तेल

गुनगुने पानी

विधि – मैदा में तेल, अजवाइन, नमक मिलाए और गुनगुने पानी से नरम आटा लगा के १/२ घंटे के लिए कवर कर के रख दे. १ कचौरी का आटा ले और हाथ से फेलाये... मसाले की बॉल रखे और बंद कर के हाथ से दबा के कचौरी जैसे बना ले... मीडियम धीमी गैस पर कुरकुरी होने तक फ्राई करे... कचौरी तैयार l Sanaz_swad

🍲पारंपरिक भारतीय मिठाई – मूंग दाल बर्फी 🍣

सामग्री –

१ कप मूंग दाल

१–१.५ कप घी

२ कप चीनी

२ कप पानी

५–६ केसर के धागे

१/२ चम्मच इलायची पाउडर

२ बड़े चम्मच कटा हुआ पिस्ता चांदी का वर्क

विधि –

मूंग मोगर दाल को धोकर ४–५ घंटे के लिए भिगो दें। पानी निकाल कर मिक्सी में पीस लें। धीमी आंच पर एक पैन में घी गर्म करें और उसमें पिसी हुई मूंग दाल डालें। दाल को धीमी आंच पर ही लगातार चलाते हुए भूनना है, जैसे मूंग दाल के हलवे में भूनते हैं। सुनहरा रंग आने और दाल के घी छोड़ने तक भुनना है। एक पैन में चीनी, केसर और पानी डालकर १.५ तार की चाशनी बनाएं। चाशनी में सिकी हुई मूंग दाल और इलायची पाउडर डाले और अच्छी तरह मिलाएँ। ५–७ मिनिट तक चम्मच से पकाये l मिश्रण जब गाढ़ा हो जाए और कड़ाई छोड़ने लगे तब गैस बंद कर दे। मिश्रण को एक घी लगी प्लेट में निकाल लें। बर्फी को अच्छे से सेट करें और उस पर सिल्वर वर्क और पिस्ता लगा दें। बर्फी को ठंडा होने दें। ठंडा होने पर बर्फी के आकार मे काट लें। मूंग दाल बर्फी तैयार है। sanaz_swad

🍲मिक्स वेज मूंग दाल चीला 🌮

कुरकुरा, रंगीन, स्वादिष्ट, स्वास्थ्यवर्धक

सामग्री – १ कप धुली हुई मूंग मोगर दाल

१ टुकड़ा अदरक

१/२ चम्मच जीरा

हींग

नमक स्वादानुसार

१ कप कटी हुई हरी मिर्च, टमाटर, शिमला मिर्च, प्याज़, हरी धनिया आदि

१ कप कद्दूकस पनीर

१/४ चम्मच हल्दी पाउडर

१/२ चम्मच लाल मिर्च पाउडर

१/२ चम्मच चाट मसाला

तेल

विधि – मूंग दाल को ३–४ घंटे भीगो के अदरक के साथ पीस लीजिये...जीरा, नमक, कटी हुई सब्जियां, हींग, हल्दी, लाल मिर्च पाउडर मिलाये.. अच्छे से मिक्स करे और पैन में घोल से चीला बना ले... कटी हुई सब्जियौं और पनीर में जरा सा चाट मसाला मिलाइये। दोनो साइड से जरा सा तेल या बटर लगा के सेक ले... चीले के बीच में सभी कटी सब्जी और पनीर रखे...डोसे के जैसे कवर कर दे। ..चीला तैयार ...चटनी के साथ सर्व करें...

टिप – कटी हुई सब्जियों को चीले के घोल में मिला कर भी चीला बना सकते हैं. Sanaz_swad

🍲मूंग दाल खिचड़ी 🍲

सामग्री –

१ कप चावल

१/२ कप मूंग छिलका दाल

२ बड़े चम्मच घी

नमक स्वादानुसार

१/४ चम्मच हल्दी पाउडर

१/२ चम्मच जीरा

गुड़

विधि – चावल और दाल को अच्छे से धो कर १ घंटा पानी में भिगो दे। कुकर में घी गरम करे। जीरा और हींग डाले। हल्दी पाउडर डाले और दाल चावल डाल कर अच्छे से मिलाए। नमक मिलाए। २–३ कप पानी मिलाए। जितना पतली खिचड़ी बनानी है उसी के अनुसार पानी डालना है। कुकर को कवर कर दे और ३–४ सिटी आने तक धीमी आंच पर पकाए। गैस बंद कर दे l कुकर को थोड़ा ठंडा होने दे और कवर हटा कर अच्छे से खिचड़ी को मिलाए। गुड़, दही, अचार, घी के साथ खाए। Sanaz_swad

🍲स्वादिष्ट और पौष्टिक – मूंग दाल इडली

सामग्री –

१ कप भीगी हुई मूंग दाल

२ चम्मच दही

१/२ चम्मच अदरक पेस्ट

२ हरी मिर्च

नमक स्वाद अनुसार

ईनो

रेसिपी –

मूंग दाल, दही, अदरक, हरी मिर्च का पेस्ट बना ले..नमक और ईनो मिक्स करें... इडली कुकर में इडली २० मिनिट स्टीम कर ले इडली तैयार...

🍲मूंग दाल नमकीन 🍲

सामग्री –

२ कप मूंग मोगर दाल

१ चुटकी बेकिंग सोडा

नमक स्वाद के अनुसार

तलने के लिए तेल

विधि – मूंग दाल में बेकिंग सोडा डालें और पानी में १ घंटे के लिए भिगो दें। दाल में से पानी निकाल दें और अच्छे से धोकर १/२ घंटे के लिए साफ कपड़े पर फैला दें ताकि हल्की सूख जाए। हल्की सुखने के बाद दाल को साफ कपड़े से पोंछ ले। कड़ाही में तेल गर्म करें। गरम तेल में बड़ी छलनी में दाल डालकर तलें और बीच बीच में चलाते रहे। जब दाल अच्छे से तल जाए, तो इसे दबा के देखें कि क्रिस्पी हुई है या नहीं।

प्लेट मे पेपर पर दाल निकाल लें। दाल पर थोड़ा नमक डालकर मिलाये। थोड़ी देर बाद डिब्बे में भर कर स्टोर कर ले। मूंग दाल नमकीन तैयार। Sanaz_swad

🍲आज दिन में खाने में दाल के परांठे, मसाला दही के साथ... स्वादिष्ट संयोजन 😋💦

मूंग दाल के परांठे 🍪

मसाला –

सामग्री – १ कप भीगी हुई मूंग मोगर दाल

१/२ कप बेसन

नमक

२ चम्मच तेल

१ चम्मच लाल मिर्च पाउडर

१ चम्मच धनिया पाउडर

१/२ चम्मच गरम मसाला पाउडर १/२ चम्मच भुना हुआ जीरा पाउडर

हींग

१ चम्मच दर्दरा धनिया

१ चम्मच दर्दरी सौंफ

रेसिपी –

कढ़ाई में तेल गरम करें और उसमें हींग, सौफ, धनिया डाले.. दाल को २ मिनट भुने... बेसन और सब मसाले मिला दे और ५ मिनट भुने... मसाला तैयार ..

गेहू के आटे का पेड़ा बेले, उसमें मसाला भरे और जैसे आलू का परांठा बनता है, वैसे ही परांठा बेल कर तवे पर दोनो तरफ घी या तेल लगा कर सेक ले.तैयार है दाल का परांठा sanaz_swad

राजस्थान में हर पार्टी की जान जोधपुरी शाही सब्जी –

मलाई मोगर

सामग्री –

१.५ कप मूंग दाल

५० ग्राम पनीर मसला हुआ

५० ग्राम मलाई

१/२ कप दही

२ प्याज़

८–१० कली लहसुन

१ इंच अदरक

१ हरी मिर्च

थोड़ा हरा धनिया

२ टेबल स्पून देसी घी

नमक स्वादनुसार

१ टीस्पून लालमिर्ची

१/४ टीस्पून हल्दी

२ टीस्पून धनिया

गरम मसाला स्वादानुसार

१०–१२ काजू

विधि –

मूंग दाल को ४–५ घंटे के लिए भिगो दें।

पनीर को बारीक काट कर और काजू को घी में तल लें।

अब इस बचे घी में प्याज़ को बारीक कर ऐड करे और खूब भून लें।

अब इस मे अदरक और लहसुन का पेस्ट बना ऐड करे,थोड़ा भून कर सभी सूखे मसाले डाल दे।

अब दही ऐड कर मसाला भून लें।

मूंग दाल को साफ धो कर हाथ से मसाला कर सारे छिलके हटा दे।

अब इस को तैयार मसाले में डाल दे, थोड़ा पानी मिलाए। जब दाल आधी पक जाए तब इस मे मलाई डाल दे, और ५ मिनिट ढक के पका लें।

अब इस मे पनीर और काजू डाल दे और २ मिनिट और पका लें, गरम मसाले और हरे धनिये से गार्निश करे और सर्व करे।



सर्दी में तरह–तरह की रोटी का आनंद लीजिए

सभी की रेसिपी विस्तृत रूप से लिखी हुई हैं।

🍪राजस्थान की प्रसिद्ध – खूबा रोटी 🍪

खूबा रोटी दिखने में बहुत सुंदर और खाने में बहुत स्वादिष्ट होती है। इसे पारंपरिक तरीके से चूल्हे पर बनाया जाता है पर इसे घर पर गैस के चूल्हे पर भी बना सकते है।

सामग्री –

२ कप मोटा पीसा हुआ गेहूं का आटा

देसी घी

नमक स्वादानुसार

१/२ चम्मच अजवाइयन

विधि –

एक बाउल मे आटा निकाल ले।

आटे मे नमक, अजवाइन और २ छोटी चम्मच घी डालकर अच्छे से मिक्स करे। पानी से सख्त आटा गूँथ ले।

आटे को १० मिनट ढककर रख दे।

आटे से लोई बना ले।

लोई को चकले पर रखे और मोटी रोटी बेल ले। गरम तवे पर रोटी डाल दे और मीडियम आंच पर सिकने दे।

जब रोटी नीचे से हल्की सी सिक जाए तो रोटी को पलट दे। रोटी की ऊपर सिकी हुई परत पर ऊँगली और अंगूठे की सहायता से रोटी पर गड्ढे/निशान बनाते जाए और एक–एक राउन्ड को पूरा करते हुए बीच तक रोटी मे अच्छी तरह से इसी तरह से गड्ढे बना दे।

गैस को धीमा कर दे। रोटी को नीचे की तरफ से चित्तीदार होने तक सेक ले। रोटी को पलट दे और रोटी पर निशान की तरफ से भी सिकने दे।

अब रोटी को गैस की फ्लैम पर सेके। रोटी के दोनों तरफ धीमी आंच पर अच्छी तरह सेक ले।

रोटी को प्लेट मे रखे। १–२ चम्मच देसी घी रोटी पर लगायें। दाल या सब्जी के साथ सर्व करे। Sanaz_swad

🍪सर्दियों की विशेष 💁‍♀

मक्की की रोटी

सामग्री –

१ कप मक्की का आटा

नमक

१/२ कप घी

रेसिपी – आटा, नमक अच्छे से मिक्स करें और पानी मिला के आटा लगा ले.२० मिनट ढक के रखे और हाथ से छोटी–छोटी रोटी बना के तवे पर या तंदूर में सेक ले. ..गरम रोटी पर घी लगाएं और सब्जी दाल कढ़ी या चटनी के साथ सर्व करें। sanaz_swad

🍪बाजरे की रोटी

सामग्री:

– २ कप बाजरे का आटा

– १/२ कप पानी

– १/४ चम्मच नमक

– १ बड़ा चम्मच घी या तेल

– पानी, आवश्यकतानुसार

*विधि:

१. *बाजरे का आटा गूंथें*: एक बड़े बाउल में बाजरे का आटा, नमक, और घी या तेल मिलाएं।

२. *पानी मिलाएं*: आटे में पानी मिलाएं और इसे गूंथें जब तक कि यह एक नरम आटा न बन जाए।

३. *आटे को रखें*: आटे को १०–१५ मिनट के लिए रखें ताकि यह सेट हो जाए।

४. *रोटी बनाएं*: आटे को छोटे–छोटे हिस्सों में बांट लें और इसे गोल आकार में फैला लें।

५. *रोटी को पकाएं*: एक तवे या पैन को गरम करें और इसमें रोटी डालकर पकाएं जब तक कि यह सुनहरा न हो जाए।

६. *रोटी को परोसें*: रोटी को गरमा गरम परोसें और इसके साथ अपनी पसंदीदा सब्जी या दाल का आनंद लें।

टिप्स:

– बाजरे की रोटी को बनाने के लिए एक नॉन–स्टिक पैन का उपयोग करें।

– रोटी को पकाने के लिए मध्यम आंच का उपयोग करें।

– रोटी को सुनहरा होने तक पकाएं।

– रोटी को गरमा गरम परोसें।

बाजरे की रोटी के फायदे:

– बाजरे की रोटी फाइबर से भरपूर होती है, जो पाचन को सुधारती है।

– बाजरे की रोटी प्रोटीन से भरपूर होती है, जो शरीर को ऊर्जा प्रदान करती है।

– बाजरे की रोटी विटामिन और मिनरल्स से भरपूर होती है, जो शरीर को स्वस्थ रखती है। Sanaz_swad

🍪मल्टीग्रेन आटा से बनी रोटी/चपाती

मल्टीग्रेन आटा क्या होता है और अच्छा क्यों होता है?

यह विभिन्न अनाजों जैसे साबुत गेहूं, जई, बाजरा और अन्य आवश्यक अनाजों से बना मिक्स आटा है, जो हमारे शरीर को आवश्यक पोषक तत्व प्रदान करता है। यह आटा बेहतर पाचन, हृदय स्वास्थ्य में सुधार, रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने, तृप्ति में वृद्धि और समग्र रूप से बेहतर योगदान देता है.

मल्टीग्रेन आटा

सामग्री –

१ किलो गेहूं

१०० ग्राम बाजरा

१०० ग्राम ज्वार

१०० ग्राम जौ

१०० ग्राम रागी

१०० ग्राम अलसी

१०० ग्राम मक्की

१०० ग्राम चना

१०० ग्राम मूंग

रेसिपी – इन सब अनाज को एक साथ मिला कर पीस कर के आटा बना ले या फिर सब आटा इसी मात्रा में ले कर मिला ले. एक डिब्बे में भर के रख ले.... रोटी बनाते समय pink salt मिलाये और आटा लगा के १० मिनट ढक कर रख दे, फिर रोटी, परांठा, पूरी बनाएं....बहुत ही स्वादिष्ट लगता है और पोष्टिक भी है. Sanaz_swad

🍪घर पर बना तंदूरी लच्छा परांठा

सामग्री –

१ कप गेहूं का आटा

नमक स्वादानुसार

१/४ चम्मच अजवाइन

देसी घी

कटा हुआ हरा धनिया

१ छोटा चम्मच कलौंजी, जीरा

विधि – आटे मे नमक मिला कर पानी से आटा लगा ले।

१५ मिनट कवर कर के रख दे। १५ मिनट बाद आटे का बड़ा से पेड़ा बनाएं और रोटी बनाएं। रोटी पर घी लगाएं और उस पर अजवाइन, जरा सा नमक फैलाएं। रोटी को हाथ से लपेटते हुए फोल्ड करें। राउंड में रोल करे और हाथ से जरा सा दबा कर बेलन से फिर से रोटी के जैसे बेल ले और परांठे के ऊपर हरा धनिया, जीरा और कलौंजी लगा दे। गरम तवे पर थोड़ा पानी लगाए और परांठा डाले.. कुछ देर बाद तवे को उल्टा कर के गैस की लौ पर धीमी आंच पर सेके। कुरकुरा होने तक सेके और बटर लगा ले। हाथ से दबाकर प्लेट्स खोले और सर्व करें।

ऐसा ही पनीर, हरी मिर्च और हरा धनिया से भी मसाला लच्छा परांठा बना सकते हैं l sanaz_swad

🍪बटर नान

*सामग्री:

– २ कप मैदा

– १/२ कप दही

– १/४ चम्मच नमक

– १/४ चम्मच बेकिंग पाउडर

– १ बड़ा चम्मच बटर

– १ बड़ा चम्मच तेल

– पानी, आवश्यकतानुसार

– बटर, लगाने के लिए

विधि:

१. *मैदा गूंथें*: एक बड़े बाउल में मैदा, दही, नमक, बेकिंग पाउडर मिलाएं।

२. *पानी मिलाएं*: आटे में पानी मिलाएं और इसे गूंथें जब तक कि यह एक नरम आटा न बन जाए।

३. *आटे को रखें*: आटे को १–२ घंटे के लिए रखें ताकि यह सेट हो जाए।

४. *नान बनाएं*: आटे को छोटे-छोटे हिस्सों में बांट लें और इसे गोल आकार में फैला लें।

५. *नान को पकाएं*: एक तवे या पैन को गरम करें और इसमें नान डालकर पकाएं जब तक कि यह सुनहरा न हो जाए।

६. *बटर लगाएं*: नान के ऊपर बटर लगाएं।

७. *नान को परोसें*: नान को गरमा गरम परोसें और इसके साथ अपनी पसंदीदा सब्जी या दाल का आनंद लें।

टिप्स:

- बटर नान को बनाने के लिए एक नॉन-स्टिक पैन का उपयोग करें।

- नान को पकाने के लिए मध्यम आंच का उपयोग करें।

- नान को सुनहरा होने तक पकाएं।

- बटर नान को गरमा गरम परोसें।

बटर नान के फायदे:

- बटर नान प्रोटीन से भरपूर होता है, जो शरीर को ऊर्जा प्रदान करता है।

- बटर नान विटामिन और मिनरल्स से भरपूर होता है, जो शरीर को स्वस्थ रखता है।

- बटर नान को आसानी से पचाया जा सकता है। Sanaz_swad

🍪तवे पर तंदूरी रोटी कैसे बनाएं

*सामग्री:

- २ कप मैदा

- १/२ कप दही

- १/४ चम्मच नमक

- १/४ चम्मच बेकिंग पाउडर

- १ बड़ा चम्मच घी या तेल

- पानी, आवश्यकतानुसार

- तवा, पकाने के लिए

विधि:

१. *मैदा गूंथें*: एक बड़े बाउल में मैदा, दही, नमक, बेकिंग पाउडर मिलाएं।

२. *पानी मिलाएं*: आटे में पानी मिलाएं और इसे गूंथें जब तक कि यह एक नरम आटा न बन जाए।

३. *आटे को रखें*: आटे को १-२ घंटे के लिए रखें ताकि यह सेट हो जाए।

४. *रोटी बनाएं*: आटे को छोटे-छोटे हिस्सों में बांट लें और इसे गोल आकार में फैला लें।

५. *तवे को गरम करें*: तवे को गरम करें और इसमें थोड़ा सा घी या तेल डालें।

६. *रोटी को तवे पर पकाएं*: रोटी को तवे पर डालकर पकाएं जब तक कि यह सुनहरा न हो जाए।

७. *रोटी को पलटने के लिए*: रोटी को पलटने के लिए एक चिमटे का उपयोग करें और इसे दूसरी तरफ भी पकाएं।

८. *रोटी को परोसें*: रोटी को गरमा गरम परोसें और इसके साथ अपनी पसंदीदा सब्जी या दाल का आनंद लें।

टिप्स:

– तवे पर तंदूरी रोटी को बनाने के लिए एक नॉन–स्टिक तवे का उपयोग करें।

– रोटी को पकाने के लिए मध्यम आंच का उपयोग करें।

– रोटी को सुनहरा होने तक पकाएं।

– तंदूरी रोटी को गरमा गरम परोसें।

तवे पर तंदूरी रोटी के फायदे:

– तवे पर तंदूरी रोटी प्रोटीन से भरपूर होती है, जो शरीर को ऊर्जा प्रदान करती है।

– तवे पर तंदूरी रोटी विटामिन और मिनरल्स से भरपूर होती है, जो शरीर को स्वस्थ रखती है।

– तवे पर तंदूरी रोटी को आसानी से पचाया जा सकता है। Sanaz_swad

🍪चीज गार्लिक नान

सामग्री:

– २ कप मैदा

– १/२ कप दही

– १/४ चम्मच नमक

– १/४ चम्मच बेकिंग पाउडर

– १ बड़ा चम्मच घी या तेल

– १ बड़ा चम्मच लहसुन का पेस्ट

– १/२ कप चिज, कसा हुआ

– पानी, आवश्यकतानुसार

विधि:

१. *मैदा गूंथें*: एक बड़े बाउल में मैदा, दही, नमक, बेकिंग पाउडर मिलाएं।

२. *पानी मिलाएं*: आटे में पानी मिलाएं और इसे गूंथें जब तक कि यह एक नरम आटा न बन जाए।

३. *आटे को रखें*: आटे को १–२ घंटे के लिए रखें ताकि यह सेट हो जाए।

४. *नान बनाएं*: आटे को छोटे–छोटे हिस्सों में बांट लें और इसे गोल आकार में फैला लें।

५. *लहसुन का पेस्ट लगाएं*: नान के ऊपर लहसुन का पेस्ट लगाएं।

६. *चिज लगाएं*: नान के ऊपर चिज लगाएं।

७. *नान को पकाएं*: एक तवे या पैन को गरम करें और इसमें नान डालकर पकाएं जब तक कि यह सुनहरा न हो जाए।

८. *नान को परोसें*: नान को गरमा गरम परोसें और इसके साथ अपनी पसंदीदा सब्जी या दाल का आनंद लें।

टिप्स:

– चीज गार्लिक नान को बनाने के लिए एक नॉन–स्टिक पैन का उपयोग करें।

– नान को पकाने के लिए मध्यम आंच का उपयोग करें।

– नान को सुनहरा होने तक पकाएं।

– चीज गार्लिक नान को गरमा गरम परोसें।

चीज गार्लिक नान के फायदे:

– चीज गार्लिक नान प्रोटीन से भरपूर होता है, जो शरीर को ऊर्जा प्रदान करता है।

– चीज गार्लिक नान विटामिन और मिनरल्स से भरपूर होता है, जो शरीर को स्वस्थ रखता है।

– चीज गार्लिक नान को आसानी से पचाया जा सकता है। Sanaz_swad

🍪महाराष्ट्र की प्रसिद्ध – पूरनपोली

पारंपरिक और स्वादिष्ट मिठाई

सामग्री –

१ कप गेंहू का आटा

१ कप चने की दाल

१/२ कप गुड़

१/४ चम्मच इलायची पाउडर

नमक स्वादानुसार

देसी घी

१/४ चम्मच हल्दी पाउडर

विधि –

चना दाल को ५–६ घंटे पानी में भिगो दे। दाल को कुकर में २ सिटी आने तक उबाल ले। पानी छान ले और कड़ाही में १ चम्मच घी डाले। और दाल डाल कर अच्छे से मैश कर दे और गुड़ डाल कर मिलाए। थोड़ा सूखने तक पकाये । इलायची पाउडर मिलाये।

आटे में हल्दी, नमक, १ चम्मच घी मिला कर पानी से मुलायम आटा लगा ले। कुछ देर ढक कर रख दे।

आटे का पेड़ा ले और चकले पर रोटी बेले। बीच मे स्टफिंग रखे और बंद कर दे। थोड़ा सा आटा लगाए और परांठा बेल ले। गरम तवे पर दोनों तरफ घी लगा कर सेक ले। स्वादिष्ट पूरन पोली तैयार। घी या अचार के साथ खाए।



🌿 यहां पर भिंडी की ८ तरह की सब्जी रेसिपी है 👇👇

भिंडी फ्राई

सामग्री:

भिंडी २५० ग्राम, तेल २ टेबलस्पून, जीरा १/२ टीस्पून, प्याज १ (बारीक), हल्दी, धनिया पाउडर, लाल मिर्च, नमक

विधि:

भिंडी धोकर पूरी तरह सुखाकर काट लें। कढ़ाही में तेल गरम करें, जीरा डालें। प्याज हल्का ब्राउन करें। अब भिंडी डालकर मध्यम आंच पर चलाते हुए भूनें। मसाले और नमक डालें। भिंडी कुरकुरी होने तक पकाएं।

२🟦 भरवां भिंडी

सामग्री:

छोटी भिंडी, बेसन ३ टीस्पून, सौंफ पाउडर, धनिया पाउडर, अमचूर, लाल मिर्च, नमक, तेल

विधि:

भिंडी में बीच से चीरा लगाएं। सभी सूखे मसाले मिलाकर भरावन तैयार करें। भिंडी में भरें। कढ़ाही में तेल डालकर धीमी आंच पर ढककर पकाएं, बीच–बीच में पलटते रहें।

३🟦 कुरकुरी भिंडी

सामग्री:

भिंडी, बेसन, कॉर्नफ्लोर, चाट मसाला, नमक, तेल

विधि:

भिंडी को लंबा काटें। बेसन, कॉर्नफ्लोर, नमक मिलाकर हल्का कोट करें। कढ़ाही में तेल गरम कर कुरकुरी होने तक तलें। ऊपर से चाट मसाला डालें।

४🟦 आलू भिंडी

सामग्री:

भिंडी, आलू, तेल, जीरा, प्याज, टमाटर, हल्दी, धनिया, नमक

विधि:

तेल में जीरा, प्याज भूनें। टमाटर डालकर मसाला पकाएं। आलू डालें, फिर भिंडी डालकर ढककर पकाएं। तेल अलग होने तक भूनें।

५🟦 भिंडी दो प्याज़ा

सामग्री:

भिंडी, प्याज (२ तरीके से कटे), टमाटर, मसाले, तेल

विधि:

तेल में आधा प्याज भूनें, भिंडी डालें। मसाले डालें। अंत में बड़े कटे प्याज डालकर २–३ मिनट चलाएं ताकि कुरकुरापन बना रहे।

६🟦 भिंडी मसाला

सामग्री:

भिंडी, प्याज–टमाटर पेस्ट, काजू पेस्ट, मसाले, क्रीम (वैकल्पिक)

विधि:

भिंडी हल्की तल लें। दूसरे पैन में मसाला पकाएं। काजू पेस्ट डालें, भिंडी मिलाएं। थोड़ी ग्रेवी रखकर पकाएं।

७🟦 अचारी भिंडी

सामग्री:

भिंडी, सरसों तेल, पंचफोरन/अचार मसाला, दही, नमक

विधि:

सरसों तेल गरम करें। अचार मसाला डालें। भिंडी डालकर भूनें। दही डालकर धीमी आंच पर पकाएं।

८🟦 दही भिंडी (कढ़ी स्टाइल)

सामग्री:

भिंडी, दही, बेसन, हल्दी, जीरा, करी पत्ता

विधि:

भिंडी हल्की तल लें। दही-बेसन घोल बनाएं। तड़का लगाकर घोल डालें। भिंडी डालकर उबाल आने तक पकाएं।



बाजरे की टॉप ४ रेसिपी 👇👇

🔶🔶बाजरी मेथी मुठिया रेसिपी

सामग्री

२ सर्विंग के लिए

३ कप बाजरी का आटा

१ कप बेसन

१ कप बारीक कटे हुए मेथी के पत्ते

१ कप बारीक कटा हुआ हरा धनिया

१ छोटा चम्मच लाल मिर्च पाउडर

१/२ छोटा चम्मच हल्दी पाउडर

१ बड़ा चम्मच अदरक-हरी मिर्च-लहसुन का पेस्ट

स्वादानुसार नमक

२ बड़ा चम्मच तेल

१ बड़ा चम्मच तिल

बाजरी मेथी मुठिया बनाने की विधि

१. सबसे पहले एक बड़े बर्तन में बाजरी का आटा, बेसन, मेथी के पत्ते और हरा धनिया डालें। इसमें लाल मिर्च पाउडर, हल्दी पाउडर, अदरक–हरी मिर्च–लहसुन का पेस्ट और स्वादानुसार नमक डालकर अच्छी तरह मिला लें। अब थोड़ा–थोड़ा पानी डालते हुए नरम आटा गूंध लें। अंत में २ बड़े चम्मच तेल डालकर फिर से आटा मिला लें।

२. गूंधे हुए आटे से हाथों की मदद से छोटे–छोटे मुठिया बना लें। ध्यान रखें कि मुठिया ज्यादा बड़े न हों, ताकि वे अच्छे से पक जाएं।

३. अब स्टीमर को गरम करें और उसमें मुठिया रख दें। मुठिया को मध्यम आंच पर लगभग १५ से २० मिनट तक स्टीम करें। जब मुठिया अच्छी तरह पक जाएं तो गैस बंद कर दें।

४. अब एक कड़ाही में थोड़ा सा तेल गरम करें। इसमें तिल डालें और हल्का सा भुनने दें। इसके बाद इसमें थोड़ा सा लाल मिर्च पाउडर और नमक डालकर अच्छे से मिला लें।

५. तैयार मुठिया को एक प्लेट में निकालें और ऊपर से गरम–गरम तड़का डाल दें। स्वादिष्ट बाजरी मेथी मुठिया तैयार हैं। इन्हें हरी चटनी या दही के साथ परोसें।

🔶🔶हरे लहसुन बाजरे के पराठे रेसिपी

सामग्री

२ सर्विंग के लिए

१ बाउल बारीक कटा हुआ हरा लहसुन

१ बाउल बाजरे का आटा

१/४ बाउल गेहूं का आटा

१/२ चम्मच अजवाइन

१ चम्मच हल्दी पाउडर

१ चम्मच लाल मिर्च पाउडर

२ चम्मच तेल

स्वादानुसार नमक

२ चम्मच घी

३ हरी मिर्च

१/६ चम्मच हींग

२ चम्मच तिल

१ चम्मच अदरक-लहसुन पेस्ट

आवश्यकतानुसार पानी

पराठे सेकने के लिए तेल या घी

हरे लहसुन बाजरे के पराठे बनाने की विधि

१. सबसे पहले एक बड़े बर्तन में बाजरे का आटा और गेहूं का आटा निकाल लें। इसमें अजवाइन, हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर और स्वादानुसार नमक डालकर अच्छी तरह मिला लें। अब इसमें २ चम्मच तेल डालें और मिश्रण को एक तरफ रख दें।

२. अब एक कड़ाही में २ चम्मच घी डालकर गरम करें। हरी मिर्च को कूटकर तैयार कर लें।

३. घी गरम हो जाए तो उसमें हींग, कूटी हुई हरी मिर्च और तिल डालें। हल्का सा भूनें ताकि खुशबू आने लगे।

४. अब इसमें हल्दी पाउडर और बारीक कटा हुआ हरा लहसुन डालें। मध्यम आंच पर चलाते हुए कुछ देर भूनें।

५. इसके बाद इसमें स्वादानुसार नमक और अदरक-लहसुन पेस्ट डालें और अच्छे से मिला लें। अब थोड़ा सा पानी डालें और मिश्रण को उबलने दें।

६. जब हरे लहसुन का मिश्रण अच्छे से उबल जाए और थोड़ा गाढ़ा हो जाए, तब गैस बंद कर दें। इस तैयार मिश्रण को आटे में डाल दें।

७. अब आवश्यकतानुसार पानी डालते हुए नरम आटा गूंध लें। गूंधे हुए आटे से मध्यम आकार की लोइयां बना लें। एक लोई लें, उसे सूखे आटे में हल्का सा लपेटकर बेल लें।

८. बेले हुए पराठे पर थोड़ा सा घी लगाएं और ऊपर से थोड़ा सा सूखा आटा छिड़क दें। अब पराठे को फोल्ड करें और फिर से हल्का सा बेल लें।

९. अब तवा गरम करें और उस पर पराठा डालें। दोनों तरफ तेल या घी लगाकर मध्यम आंच पर सुनहरा होने तक सेक लें।

१०. इसी तरह सारी लोइयों से पराठे बना लें।

११. अब हरे लहसुन बाजरे के पराठे तैयार हैं।

१२. गरमागरम हरे लहसुन बाजरे के पराठे को हरे लहसुन की सब्जी, रायता या अचार के साथ परोसें।

१३. नोट: इस रेसिपी में बाजरे के आटे का उपयोग किया गया है, आप चाहें तो किसी और आटे का भी इस्तेमाल कर सकते हैं। घी की जगह तेल भी ले सकते हैं। इन पराठों को आप ३ से ४ दिन तक स्टोर करके भी रख सकते हैं।

🔶🔶बाजरे की खीर रेसिपी

सामग्री

४-५ लोगों के लिए

१ कटोरी बाजरा

२ किलो दूध

८-१० पत्ती केसर की

१/२ चम्मच इलायची पाउडर

१/२ कटोरी चीनी

८ बादाम

८ काजू

१०–१२ चिरौंजी

१०–१२ पिस्ता

बाजरे की खीर बनाने की विधि

१. सबसे पहले बाजरे को अच्छे से साफ कर लें। इसके बाद बाजरे को मिक्सी जार में डालकर दरदरा पीस लें। पीसे हुए बाजरे को प्लेट में निकाल कर हल्का सा फटक लें ताकि इसके छिलके अलग हो जाएँ।

२. अब एक पतीली में दूध पकने के लिए रखें। एक सर्विस चम्मच ठंडा दूध अलग निकालकर रख लें। जब दूध धीरे-धीरे गाढ़ा होने लगे तो इसमें दरदरे पीसे हुए बाजरे डाल दें और मीडियम स्लो आंच पर पकाएं।

३. बाजरा धीरे–धीरे दूध में पककर फुल जाएगा और दूध गाढ़ा होने लगेगा। इसे लगातार चलाते रहें और आंच स्लो ही रखें। इस दौरान एक कटोरी में ठंडा दूध लेकर उसमें केसर की पत्तियां भिगो दें।

४. जब बाजरा पूरी तरह गल जाए तो इसमें चीनी डाल दें और ५ मिनट तक और पकने दें। इसके बाद केसर वाला दूध डालकर २ मिनट और पकाएं।

५. ड्राई फ्रूट्स को काटकर एक प्लेट में रख लें। खीर पक जाने के बाद इसमें ड्राई फ्रूट्स और इलायची पाउडर डालें और २ मिनट तक पकाएं। अब आपकी स्वादिष्ट और स्वास्थ्यवर्धक बाजरे की खीर तैयार है।

६. खीर को बाउल में निकालें और गरम या ठंडी जैसी पसंद हो वैसे सर्व करें। ऊपर से ड्राई फ्रूट्स से गार्निश करें।

🔶🔶मेथी बाजरा सॉफ्ट रोटी रेसिपी

सामग्री

२ सर्विंग के लिए

१ कटोरी बारीक कटे हुए मेथी पत्ते

१/२ कटोरी फ्रेश लहसुन

१ बड़ी कटोरी बाजरा आटा

३ चम्मच घी

१/६ चम्मच चीनी

स्वादानुसार नमक

जरूरत अनुसार पानी

मेथी बाजरा सॉफ्ट रोटी बनाने की विधि

१. सबसे पहले सभी सामग्री तैयार कर लें। मेथी के पत्तों को अच्छे से पानी से धो लें और अतिरिक्त पानी निथार लें।

२. अब एक बर्तन में ३ चम्मच घी डालकर गरम करें। घी गरम होने पर इसमें फ्रेश लहसुन और मेथी पत्ते डालें।

३. जब लहसुन और मेथी का हल्का खुशबू आने लगे तो इसमें १/६ चम्मच चीनी डालें। इसे मिक्स करें ताकि फ्रेश लहसुन और मेथी का रंग हरा बना रहे। अब इसमें थोड़ा पानी डालें।

४. इसके बाद स्वादानुसार नमक डालें और मिश्रण को अच्छे से उबालें।

५. जब मिश्रण उबल जाए, इसमें बाजरा आटा डालकर मिलाएं और ३० सेकंड तक पकाएं। इसके बाद गैस बंद कर दें।

६. मिश्रण को ढककर ५ मिनट के लिए रख दें। फिर इसमें १ चम्मच घी डालें और अच्छे से मिलाएं ताकि मसाला घुलकर आटे में शामिल हो जाए।

७. अब मिश्रण से मीडियम आकार की लोइयां बना लें। लोई को हल्के हाथों से बेलें और गरम तवे पर रखें।

८. रोटी पर हल्के हाथों से पानी लगाएं और रोटी को पलटें। इसे दोनों तरफ से पकाएं।

९. रोटी तवे पर धीरे–धीरे फूलने लगेगी। जब यह अच्छी तरह से फूल जाए तो तवे से उतार लें।

१०. मेथी बाजरा सॉफ्ट रोटी तैयार है। इसे बटर, हरी धनिया की चटनी और आचार के साथ परोसें।



🥔🥔🥔🥔🥔"आलू का जादू, हर दिल पर छाया,

कभी चाट तो कभी टिक्की बनकर लुभाया।

देसी हो या चाइनीज़ का तड़का कमाल,

आलू से हर पकवान—बस स्वाद ही स्वाद बेहिसाब!" 😍🔥

१🟦 आलू टिक्की

सामग्री:

उबले आलू, ब्रेड क्रम्ब्स, हरी मिर्च, अदरक, धनिया, गरम मसाला, नमक

विधि:

आलू मैश करें, सभी मसाले मिलाएँ। टिक्की का आकार देकर तवे पर घी/तेल में दोनों तरफ सुनहरी होने तक सेकें। चटनी के साथ परोसें।

२🟦 आलू चाट

सामग्री:

उबले आलू, दही, इमली चटनी, हरी चटनी, चाट मसाला, सेव, अनार

विधि:

आलू के टुकड़े करें, हल्का फ्राई करें। ऊपर से दही, चटनियाँ, मसाले, सेव डालकर ठंडी–ठंडी परोसें।

३️⃣ आलू समोसा

सामग्री:

मैदा, उबले आलू, मटर, जीरा, धनिया पाउडर, गरम मसाला

विधि:

मैदे की लोई से खोल बनाएं। आलू–मटर मसाला भरें, समोसा आकार दें। मध्यम आंच पर सुनहरा तलें।

४️⃣ आलू पराठा

सामग्री:

गेहूं का आटा, उबले आलू, हरी मिर्च, अजवाइन, धनिया

विधि:

आलू मसाला भरकर पराठा बेलें। तवे पर घी लगाकर दोनों तरफ सेकें। मक्खन व दही के साथ परोसें।

५️⃣ फ्राई आलू

सामग्री:

कच्चे आलू, लाल मिर्च, हल्दी, अमचूर, नमक

विधि:

पतले कटे आलू तेल में कुरकुरे होने तक फ्राई करें। मसाले डालकर मिलाएँ।

६️⃣ आलू मंचूरियन

सामग्री:

उबले आलू, कॉर्नफ्लोर, मैदा, सोया सॉस, चिली सॉस, लहसुन

विधि:

आलू बॉल्स बनाकर तलें। कड़ाही में सॉस व लहसुन भूनें, बॉल्स डालकर टॉस करें।

७️⃣ आलू 65

सामग्री:

आलू, कॉर्नफ्लोर, दही, लाल मिर्च, करी पत्ता

विधि:

मसालेदार बैटर में आलू मिलाकर डीप फ्राई करें। ऊपर से करी पत्ता तड़का दें।

८🟦 हनी चिली पोटैटो

सामग्री:

आलू, कॉर्नफ्लोर, शहद, चिली सॉस, सोया सॉस, तिल

विधि:

कुरकुरे फ्राई आलू बनाएं। पैन में सॉस व शहद गरम करें, आलू डालें, तिल से सजाएँ।



🍯🍯🍯🍯🍯👇 गुड़ गोंद पाक (Gud Gond Pak) की फुल रेसिपी आसान भाषा में:

गुड़ गोंद पाक रेसिपी (Gud Gond Pak Recipe in Hindi)

सामग्री:

खाने वाला गोंद – १०० ग्राम

देसी घी – १ कप

गेहूं का आटा – १/२ कप

गुड़ (कद्दूकस किया हुआ) – ४००–५०० ग्राम

बादाम – १५–२० (कटे हुए)

काजू – १५–२० (कटे हुए)

अखरोट – ८–१० (कटे हुए)

पिस्ता – १०–१२ (कटे हुए)

सूखा नारियल – १ १/२ कप (कद्दूकस)

खसखस – २ टेबलस्पून

सौंठ पाउडर – १ टीस्पून

इलायची पाउडर – १ टीस्पून

गोंद कतीरा (वैकल्पिक) – १ टेबलस्पून (भीगा हुआ)

बनाने की विधिः

१ गोंद तलनाः

कढ़ाही में थोड़ा सा घी गरम करें। गोंद डालें और धीमी आँच पर तलें। गोंद फूलकर कुरकुरा हो जाएगा। ठंडा होने पर इसे मोटा–मोटा कूट लें।

२ ड्राई फ्रूट्स भूननाः

उसी कढ़ाही में थोड़ा घी डालें। बादाम, काजू, अखरोट, पिस्ता और खसखस हल्के से भून लें। नारियल डालकर हल्का सुनहरा होने तक भूनें।

३ आटा भूननाः

अब उसी घी में गेहूं का आटा डालें। धीमी आँच पर लगातार चलाते हुए सुनहरा होने तक भूनें।

४ गुड़ मिलानाः

आँच बहुत धीमी रखें। भुने आटे में गुड़ डालें और अच्छी तरह मिलाएँ। गुड़ पिघलते ही आँच बंद कर दें।

५ सब सामग्री मिलानाः

अब इसमें तला हुआ गोंद, ड्राई फ्रूट्स, सौंठ पाउडर, इलायची पाउडर और गोंद कतीरा डालें। अच्छी तरह मिक्स करें।

६ सेट करनाः

मिश्रण को घी लगी प्लेट या ट्रे में फैलाएँ। ऊपर से हल्का दबाएँ। ठंडा होने पर टुकड़ों में काट लें।

परोसने के सुझावः

सर्दियों में रोज़ १–२ चम्मच खाएँ दूध के साथ लेने से और भी फायदेमंद

फायदे:

कमजोरी दूर करता है डिलीवरी के बाद महिलाओं के लिए बहुत लाभदायक शरीर को गर्मी और ताकत देता है|



🥕🥒🥕🥒🌽 ये ७ सर्दियों के रायते ठंडक और ताज़गी से भरपूर होते हैं, जो आपके खाने में शानदार स्वाद तो डालते ही हैं, साथ ही पौष्टिक भी होते हैं. चाहे हल्के हों, मसालेदार हों या मीठे, ये अनोखे रायते आपको पूरे मौसम में ताज़ा और संतुष्ट महसूस कराएंगे. इन्हें आजमाएं और अपने खाने में सर्दियों का स्वाद डालें.

🥣१🟦 गाजर और खीरे का रायता

सामग्री:

दही – १ कप

कद्दूकस गाजर – १/२ कप

कद्दूकस खीरा – १/२ कप

भुना जीरा पाउडर – १/२ छोटा चम्मच

नमक – स्वादानुसार

काली मिर्च – चुटकी भर

विधि:

दही को अच्छे से फेंट लें। उसमें गाजर और खीरा मिलाएँ। नमक, जीरा पाउडर और काली मिर्च डालकर मिलाएँ। ठंडा परोसें।

🍎 २🟦 अनार का रायता

सामग्री:

दही – १ कप

अनार के दाने – १/२ कप

चीनी – चुटकी भर (वैकल्पिक)

काला नमक – स्वादानुसार

विधि:

फेंटी हुई दही में अनार के दाने मिलाएँ। काला नमक और चाहें तो थोड़ी चीनी डालें। हल्का मीठा–खट्टा रायता तैयार।

🌿 ३🟦 पालक और पुदीने का रायता

सामग्री:

दही – १ कप

उबला व बारीक कटा पालक – १/२ कप

पुदीना पेस्ट – १ छोटा चम्मच

नमक – स्वादानुसार

भुना जीरा – १/२ छोटा चम्मच

विधि:

दही में पालक और पुदीना मिलाएँ। नमक और जीरा डालकर अच्छी तरह मिलाएँ। पौष्टिक रायता तैयार।

❤️ ४🟦 चुकंदर का रायता

सामग्री:

दही – १ कप

उबला कद्दूकस चुकंदर – १/२ कप

नमक – स्वादानुसार

काली मिर्च – चुटकी भर

विधि:

दही में चुकंदर मिलाएँ। नमक और काली मिर्च डालकर मिलाएँ। यह रायता खून बढ़ाने में सहायक है।

🍠 ५🟦 शकरकंद का रायता

सामग्री:

दही – १ कप

उबला शकरकंद (क्यूब्स में कटा) – १/२ कप

काला नमक – स्वादानुसार

भुना जीरा – १/२ छोटा चम्मच

विधि:

दही में शकरकंद डालें। काला नमक और जीरा मिलाकर धीरे से चलाएँ। सर्दियों के लिए ऊर्जा देने वाला रायता।

🍏 ६🟦 सेब और अखरोट का रायता

सामग्री:

दही – १ कप

बारीक कटा सेब – १/२ कप

कुटे अखरोट – १ बड़ा चम्मच

शहद/चीनी – थोड़ी सी (वैकल्पिक)

विधि:

दही में सेब और अखरोट मिलाएँ। हल्की मिठास के लिए शहद डालें। मीठा और हेल्दी रायता तैयार।

🥬७🟦 पत्तागोभी और गाजर का रायता

सामग्री:

दही – १ कप

बारीक कटी पत्तागोभी – १/२ कप

कद्दूकस गाजर – १/४ कप

नमक – स्वादानुसार

काली मिर्च – चुटकी भर

विधि:

दही में सभी सब्जियाँ मिलाएँ। नमक और काली मिर्च डालकर मिलाएँ। हल्का और फाइबर-युक्त रायता।



१. मलाई कोफ्ता

सामग्री (कोफ्ते के लिए):

* पनीर – १ कप (कद्दूकस किया हुआ)

* उबले आलू – २ (मैश किए हुए)

* कॉर्नफ्लोर – २ टेबलस्पून

* नमक – स्वादानुसार

* काली मिर्च – १/२ टीस्पून

* तेल – तलने के लिए

ग्रेवी के लिए:

* टमाटर – ३ (प्यूरी)

* काजू – १०–१२ (भीगे और पिसे हुए)

* क्रीम – २ टेबलस्पून

* अदरक–लहसुन पेस्ट – १ टीस्पून

* लाल मिर्च पाउडर – १/२ टीस्पून

* गरम मसाला – १/२ टीस्पून

* तेल – २ टेबलस्पून

विधि:

१. पनीर, आलू, कॉर्नफ्लोर, नमक और काली मिर्च मिलाकर मुलायम मिश्रण तैयार करें।

२. छोटे–छोटे गोले बनाकर सुनहरे होने तक तल लें।

३. कढ़ाही में तेल गरम करें, अदरक–लहसुन भूनें।

४. टमाटर प्यूरी और काजू पेस्ट डालें, मसाले मिलाएँ।

५. ५–७ मिनट पकाकर क्रीम डालें।

६. अब कोफ्ते डालकर २ मिनट धीमी आंच पर पकाएं।

२. लौकी कोफ्ता

सामग्री (कोफ्ते के लिए):

* कद्दूकस लौकी – १ कप (पानी निचोड़ा हुआ)

* बेसन – १/२ कप

* नमक – स्वादानुसार

* अजवाइन – १/४ टीस्पून

* तेल – तलने के लिए

ग्रेवी के लिए:

* प्याज – २ (पेस्ट)

* टमाटर – 2 (पेस्ट)

* अदरक-लहसुन – १ टीस्पून

* हल्दी – १/४ टीस्पून

* धनिया पाउडर – १ टीस्पून

* लाल मिर्च – १/२ टीस्पून

विधि:

१. लौकी, बेसन, नमक और अजवाइन मिलाकर कोफ्ते बनाएं।

२. तेल में सुनहरे होने तक तल लें।

३. ग्रेवी के लिए प्याज भूनें, फिर टमाटर और मसाले डालें।

४. पानी डालकर उबालें।

५. अब कोफ्ते डालकर ५ मिनट पकाएं।

३. कच्चे केले के कोफ्ते

सामग्री:

* उबले कच्चे केले – २ (मैश किए)

* बेसन – २ टेबलस्पून

* नमक – स्वादानुसार

* हरी मिर्च – बारीक कटी

ग्रेवी:

* प्याज–टमाटर पेस्ट

* अदरक-लहसुन

* हल्दी, धनिया, लाल मिर्च

* गरम मसाला

विधि:

१. केले में बेसन, नमक, मिर्च मिलाकर कोफ्ते बनाएं।

२. तलकर अलग रखें।

३. ग्रेवी तैयार करें और उसमें कोफ्ते डालें।

४. ५ मिनट धीमी आंच पर पकाएं।

४. पालक कोफ्ता

सामग्री:

* पालक – २ कप (उबली और कटी हुई)

* बेसन – १/२ कप

* नमक – स्वादानुसार

ग्रेवी:

* प्याज-टमाटर पेस्ट

* काजू पेस्ट

* मसाले

विधि:

१. पालक और बेसन मिलाकर कोफ्ते बनाएं।

२. तलकर अलग रखें।

३. काजू वाली मलाईदार ग्रेवी बनाएं।

४. कोफ्ते डालकर ३–४ मिनट पकाएं।

५. कटहल कोफ्ता

सामग्री:

* उबला कटहल – १ कप (मैश किया हुआ)

* बेसन – १/२ कप

* नमक – स्वादानुसार

* मसाले

ग्रेवी:

* प्याज

* टमाटर

* अदरक–लहसुन

* गरम मसाला

विधि:

१. कटहल और बेसन मिलाकर कोफ्ते बनाएं।

२. तलकर अलग रखें।

३. ग्रेवी बनाकर कोफ्ते डालें।

४. ५–७ मिनट पकाएं।

६. मिक्स वेज कोफ्ता

सामग्री:

* उबली सब्जियां (गाजर, बीन्स, मटर) – १ कप

* बेसन – १/२ कप

* नमक – स्वादानुसार

ग्रेवी:

* टमाटर–काजू पेस्ट

* मसाले

* क्रीम (वैकल्पिक)

विधि:

१. सब्जियों को मैश कर बेसन मिलाएं।

२. कोफ्ते बनाकर तल लें।

३. मलाईदार ग्रेवी तैयार करें।

४. कोफ्ते डालकर ५ मिनट पकाएं।



मकर संक्रांति स्पेशल – गरमागरम पकौड़े ही पकौड़े

सभी की रेसिपी साथ में पोस्ट हैं।

🥬🥬🥬🥬🥙बेहद चटपटे मज़ेदार पालक मूंग दाल पकोड़े मिर्ची के साथ ...😋

आया न आपके मुंह में भी पानी.... 😋💦

मूंग दाल पकौड़े

सामग्री –

२ कप धुली मूंग दाल

१ कटोरी कटी हुई पालक

७–८ साबुत लाल मिर्च

४ हरी मिर्च

१ टुकड़ा अदरक

१ चम्मच गरम मसाला

१ चम्मच चाट मसाला

नमक

१ चम्मच साबुत धनिया

१ चम्मच सौंफ

१/२ कप हरा धनिया

फ्राई के लिए तेल

रेसिपी –

२ कप मूंग दाल को ५ घंटे भीगो दे। साबुत लाल मिर्ची को भी २ घंटे पानी में भीगो दे...मूंग दाल और मिर्ची को साथ में मिक्सी में पिस ले और उसमें काटा हुआ पालक, बारीक़ कटा अदरक, हरी मिर्ची मिला दे और गरम मसाला, चाट मसाला, नमक साबूत धनिया, सौंफ और हरा धनिया बारीक काट के मिला दे और गरम तेल में पकौड़े आधा फ्राई कर के निकाल ले.... जब भी खाना हो, एक बार फिर से फ्राई कर ले. तैयार.।

🥙घर पर बनी कचौरी

गरमागरम दाल की कचौरी

दाल मसाला –

सामग्री – १ कप भीगी हुई मूंग/उड़द दाल

१/२ कप बेसन

नमक

२ चम्मच तेल

१ चम्मच लाल मिर्च पाउडर

१ चम्मच धनिया पाउडर

१/२ चम्मच गरम मसाला पाउडर

१/२ चम्मच भुना हुआ जीरा पाउडर

हींग

१ चम्मच दरदरा धनिया

१ चम्मच दरदरी सौंफ

रेसिपी – कढ़ाई में तेल गरम करे और उसमें हींग, सौंफ, धनिया डाले.. दाल २ मिनिट भुने... बेसन और सब मसाला मिला दे और ५ मिनट भुने... मसाला तैयार है.. कचौरी के लिए छोटे–छोटे बॉल बना ले।

कचौड़ी कवर –

सामग्री – २ कप मैदा

१/४ चम्मच अजवाइन

नमक

१/२ कप तेल

गुनगुने पानी

विधि – मैदा में तेल, अजवाइन, नमक मिलाए और गुनगुने पानी से नरम आटा लगा के १/२ घंटे के लिए कवर कर के रख दे. १ कचौरी का आटा ले और हाथ से फेलाये... मसाले की बॉल रखे और बंद कर के हाथ से दबा के कचौरी जैसे बना ले... मीडियम धीमी गैस पर कुरकुरी होने तक फ्राई करे... कचौरी तैयार

🌶🌶🌶🌶🌶🥙चटपटे मिर्ची के पकोड़े 😋💦

कुछ ज्यादा तामझाम नहीं करना है ...बिल्कुल आसान तरीके से पकौड़े बनाने है।

मिर्ची को अच्छे से धोकर सुखा लिया।

एक कटोरी में बेसन लिया। उसमें नमक, अजवाइन, हल्दी मिक्स किया और गाढ़ा घोल बना कर रख दिया, ताकि अच्छे से बेसन फूल जाए..

कढ़ाई में तेल गरम किया और एक–एक मिर्ची को प्यार से घोल में डुबोया और गरम तेल में तलने के लिए डाल दिया.. अच्छे से कुरकुरे फ्राई होते ही निकल लिया। कट कर के

ऊपर जीरावन छिड़क कर गरमा गरम सर्व करे

🥘समोसा किसे पसंद नहीं होता। 😁 गरमागरम समोसा दिख जाए तो पेट भरा हो तो भी खाने का मन कर ही जाता हैं। 🤤

मार्केट के समोसे अच्छे सामान से और सफाई से नहीं बनाए जाते। समोसे बनाना बहुत आसान हैं, आज संडे को ही बनाए मेरी रेसिपी से चटपटे समोसे।

गरमा गरम समोसा

सामग्री –

१ कप मैदा

नमक

१/२ चम्मच अजवाइन

२ चम्मच तेल

मसाला –

२ आलू उबलें

२ हरी मिर्च

१/२ कटोरी उबलें मटर

५–६ काजू

नमक

१/२ लालमिर्च पाउडर

१/४ चम्मच हल्दी पाउडर

१/२ चम्मच चाट मसाला

१/२ गरम मसाला

१/२ सौफ

१/२ साबुत धनिया

हरा धनिया या पुदीना

फ्राई के लिए तेल

रेसिपी –

मैदा, तेल और अजवाइन को अच्छे से मिला के पानी से आटा लगा ले और ढक के १/२ घंटा रख दे.

आलू को अच्छे से मसल ले और पैन में १ चम्मच तेल गरम करके सौंफ और साबुत धनिया डाले. बारिक कटी हरी मिर्ची, मटर डाले और सभी मसाला मिला दे. आलू मिला के अच्छे से मिक्स करे और हरा धनिया या पुदीना मिला दे. आटे के छोटे गोले बनाएं और रोटी के जैसे बेल के बीच में से कट कर दे. १ पपड़ी को हाथ में ले के समोसे का शेप दे और चम्मच से मसाला भर दे और पानी लगा कर बंद कर दे. सभी समोसे ऐसे ही बना ले.. कढ़ाई में तेल गरम करें.तेज गरम होने पर गैस कम कर दे और धीमी आंच पर समोसे गोल्डन ब्राउन होने तक फ्राई करें. तैयार। चटनी के साथ आनंद ले sanaz_swad

🥘परफेक्ट मिर्ची वडे कैसे बनाये?

राजस्थान का प्रसिद्ध – मिर्ची बड़ा 🌶️

सामग्री –

४ उबले आलू

६ बड़ी मिर्च

१ कप बेसन

हींग

१चम्मच सौंफ

१ चम्मच साबुत धनिया

२ हरी मिर्ची बारीक कटी हुई

१ चम्मच लाल मिर्च पाउडर

१/४ चम्मच काली मिर्च पाउडर

१ चम्मच चाट मसाला

१ चम्मच गरम मसाला

१ चम्मच काला नमक

१ निम्बू का रस

बेसन का घोल –

१/२ चम्मच लाल मिर्च पाउडर

१/४ चम्मच हल्दी पाउडर

नमक स्वादानुसार

१/४ चम्मच अजवाइन

फ्राई के लिए तेल

रेसिपी –

मिर्ची को चीरा लगा दे और नमक और नींबू का रस लगा के १/२ घंटा रख दे. बेसन में नमक, मिर्ची, हल्दी, अजवाइन मिला कर पानी के साथ गाढा घोल बना के रख दे. आलू, हरी मिर्ची और सभी मसाले अच्छे से मिला ले. मिर्ची में मसाला भर दे. मिर्ची को बेसन में डीप करे और गरम तेल में तल. मिर्ची वडे तैयार.

🥘संडे ब्रेकफास्ट – गरमागरम आलू वड़ा/कोफ्ता

परफेक्ट कोफ्ता कैसे बनाये?

सामग्री –

४ उबले आलू

हींग

१ चम्मच सौंफ

१ चम्मच साबुत धनिया

२ हरी मिर्ची बारीक कटी हुई

१ चम्मच लाल मिर्च पाउडर

१/४ चम्मच काली मिर्च पाउडर

१ चम्मच चाट मसाला

१ चम्मच गरम मसाला

१ चम्मच काला नमक

१ नींबू का रस

बेसन का घोल –

१ कप बेसन

२ चम्मच चावल का आटा

१/२ चम्मच लाल मिर्च पाउडर

१/४ चम्मच हल्दी पाउडर

नमक स्वादानुसार

१/४ चम्मच अजवाइन

फ्राई के लिए तेल

रेसिपी –

बेसन में चावल का आटा, नमक, मिर्ची, हल्दी, अजवाइन मिला कर पानी के साथ गाढा घोल बना के रख दे. आलू, हरी मिर्ची और सभी मसाले अच्छे से मिला ले और मसाले के बॉल बना ले। बॉल को बेसन में डीप करे और गरम तेल में तल ले. कोफ्ते तैयार।

🥙गरमागरम आलू के पकौड़े 🥙

सामग्री –

२ आलू

१ कप बेसन

नमक स्वादानुसार

१/४ चम्मच हल्दी पाउडर

१/२ चम्मच लाल मिर्च पाउडर

१/२ चम्मच चाट मसाला

१/४ चम्मच गरम मसाला

१/२ चम्मच अजवाइन

३–४ हरी मिर्च कटी हुई

हरा धनिया कटा हुआ

तलने के लिए तेल

विधि – आलू को छीलकर गोल–गोल काट लें। एक कटोरे में बेसन, नमक, हरी मिर्च, हरा धनिया, सभी मसाले अच्छे से मिलाये और पानी मिला कर पकौड़े का घोल बना ले। कुछ देर ढककर रख दे। कढ़ाई में तेल गरम करे। तेल तेज गरम होने पर १ चम्मच तेल घोल मे डालकर मिलाये। आलू के टुकड़ों को घोल में डूबोकर कड़ाही में डाले।। कुछ देर बाद पलटे और अच्छे से पकने पर बाहर निकाल ले। ऐसे ही सब पकौड़े बना ले। गैस बंद कर दे और गरम तेल में ही जल्दी से हरी मिर्ची फ्राई कर ले। मिर्ची पर थोड़ा नमक छिड़के। टमाटर सॉस और मिर्ची फ्राई के साथ पकौड़े का मजा ले।

🥙गरमागरम ब्रेड पकौड़ा 😋💦

👩‍🍳 बेसन में नमक, अजवाइन जरा सी हल्दी को घोल के अच्छे से फेटना चाहिए और कम से कम २–३ घन्टे ढक के रख दे... उस से बेसन अच्छे से ख़ुशी के मारे फूल जायेगा 😂 .... और ब्रेड पकौड़े अच्छे फूले हुए बनेगे।

👩‍🍳आलू के मसाले के लिये सबसे पहले कढ़ाई में २ चम्मच तेल डाले और तेल गरम होने पर दरदरा धनिया, सौंफ, जीरा, राई, हिंग, बारीक़ कटी हुई मिर्ची, अदरक, काला नमक, भुना जीरा पाउडर, गर्म मसाला, अमचूर पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, अनार दाना, पुदीना, हल्दी, नमक डाले... अच्छे से मिलाएं और उसमें हुए आलू को तोड़ के मसाले में मिलाएं... और अच्छे से मिलाएं ...मसाला तैयार. मसाले को ब्रेड पर लगाएं और दूसरी ब्रेड को ढककर ब्रेड को काट ले। ब्रेड को बेसन के घोल में डुबोएं और गरम तेल में तल लें। ब्रेड पकौड़ा तैयार।

🥘चटपटे कुरकुरे मिक्स वेज पकोड़े 🥰

सामग्री –

१ कप बेसन

२ चम्मच चावल का आटा

१ कप बारीक कटी हुई फूलगोभी

१ बड़ा प्याज़ बारीक कटा हुआ

१ शिमला बारीक कटी हुई

१ आलू बारीक कटा हुआ

४–५ बारीक कटी हुई हरी मिर्च

१ टुकड़ा अदरक बारिक कटा हुआ

१ चम्मच गरम मसाला

१ चम्मच चाट मसाला

नमक स्वादानुसार

१ चम्मच साबुत धनिया

१ चम्मच सौंफ

१/२ कप हरा धनिया

फ्राई के लिए तेल

रेसिपी – बेसन, चावल के आटे को मिलाये और उसमें कटी हुई गोभी, आलू, शिमला, प्याज़, बारीक़ कटा अदरक, हरी मिर्ची मिला दे और गरम मसाला, चाट मसाला, नमक, साबुत धनिया, सौंफ और हरा धनिया बारीक काट के मिला दे।

तेल गरम करे। तेल गरम होने पर गरम तेल में हाथ से कबाब/कटलेट का आकार देते हुए करते हुए पकौड़े फ्राई कर ले। पकौड़े पर जीरावन छिड़के। तैयार हैं चटपटे मिक्स वेज पकोड़े। चटनी के साथ सर्व करें।

अपनी पसंद की सब्ज़ियाँ मिला सकते है।

🥘परफेक्ट पकौड़े कैसे बनाए?

बारिश के मौसम में पकौड़े हर जगह बनते है। कुरकुरे और चटपटे स्वादिष्ट पकौड़े बनाने के लिए कुछ उपयोगी टिप्स 👩‍🍳

🥘मिक्स वेज पकौड़े बनाने के लिए सभी कटी हुई सब्जी को पहले बेसन में हाथ से अच्छे से मिलाए और फिर आवश्यकतानुसार पानी मिलाएँ।

🥘तेल गरम होने के बाद १ चम्मच गरम तेल पकौड़े के घोल में मिलाएँ। बेसन के साथ थोड़ा चावल का आटा भी मिलाये, इस से पकौड़े क्रिस्पी बनेंगे।

🥘पकौड़े को एक बार आधा तल के निकाल ले और कुछ देर बाद फिर से तले, इस से पकौड़े क्रिस्पी बनेंगे।

अच्छे स्वाद के लिए पकौड़े के घोल में थोड़ा दही मिलाये।

मूंग दाल पकौड़े में दाल के साथ ही सूखी लाल मिर्च भी भिगो दे और पीस ले। बहुत अच्छा स्वाद आएगा।

पकौड़े में अच्छे स्वाद के लिए अजवायन, साबूत धनिया हाथ से मसल के मिलाए।

आलू के पकौड़े के लिए आलू थोड़े मोटे काटे।

प्याज के पकौड़े के लिए प्याज को रिंग में काटे।

स्वादिष्ट कोफ्ते के लिए मसाले में अनार दाना और कटा हुआ ताजा पुदीना जरूर मिलाये।

चटपटे मिर्ची वडा के लिए मिर्ची को चीर कर उसमे नमक और नींबू का रस लगा कर कुछ देर रख दे, फिर मसाला भरे।

चटपटे स्वाद के लिये तले हुए पकौडो के ऊपर जीरावन छिड़क कर सर्व करे।

पकौड़े बनाने के लिए बेसन थोड़ा मोटा पिसा हुआ ले। क्रिस्पी बनेंगे।

ब्रेड पकौड़े बनाने के लिए हमेशा ताजा ब्रेड का उपयोग करे। पुरानी ब्रेड टूटने लगती है और तेल भी ज्यादा सोखती है

पकौड़े तलने से पहले गरम तेल में जरा सा नमक मिला दे, इस से पकौड़े ज्यादा तेल नहीं सोखेगे ।

पकौड़े हमेशा टिशू पेपर या ऑइल फिल्टर में निकाले और कुछ देर रहने दे, जिस से एक्स्ट्रा तेल निकल जाए।

दाल के पकौड़े बनाते समय दाल को कम से कम ५–६ घण्टे जरूर पानी मे भिगोने और दर्दरा पिसे।

दाल के पकौड़े में पाचन के लिए हींग जरूर मिलाये।

दाल के पकौड़े अच्छे स्वाद के लिए मूंग दाल और चंवले की दाल को मिक्स कर के बनाये।

अच्छे स्वाद के लिए पकौड़े मूँगफली के तेल में तले।

स्वाद बढ़ाने के लिए पकौड़े के साथ हरी मिर्ची भी तले और नमक लगा कर सर्व करे।



स्वादिष्ट घर की बनी नमकीन 🍛🥰

घर मे आसानी से बनाए स्वादिष्ट नमकीन

सभी की रेसीपी साथ में पोस्ट है।

🍛मिक्सर नमकीन

*सामग्री

– १/२ कप मूंगफली

– १ कप लहसुन सेव

– १ कप हींग सेव

– १/२ चम्मच नमक

– १/४ चम्मच काली मिर्च पाउडर

– १/४ चम्मच लाल मिर्च पाउडर

– १/४ चम्मच गरम मसाला

– २ बड़े चम्मच तेल

विधि:

१. *नमकीन सामग्री इकट्ठा करना*: सभी नमकीन सामग्रियों को एक बड़े बाउल में इकट्ठा करें।

२. *मसाला मिलाना*: एक छोटे बाउल में नमक, काली मिर्च पाउडर, लाल मिर्च पाउडर और गरम मसाला मिलाएं।

३. *नमकीन में मसाला मिलाना*: नमकीन सामग्रियों पर मसाला मिश्रण छिड़कें और अच्छी तरह से मिला लें।

४. *तेल मिलाना*: नमकीन पर तेल डालें और अच्छी तरह से मिला लें।

५. *परोसें*: मिक्सर नमकीन को एक एयरटाइट कंटेनर में स्टोर करें और अपनी पसंदीदा चटनी के साथ परोसें।

सुझाव:

– आप अपनी पसंद के अनुसार नमकीन सामग्रियों में बदलाव कर सकते हैं।

– मिक्सर नमकीन को आप २–३ सप्ताह तक स्टोर कर सकते हैं।

मिक्सर नमकीन के फायदे:

– मिक्सर नमकीन एक स्वादिष्ट और क्रिस्पी विकल्प है, जो बच्चों और बड़ों दोनों को पसंद आता है।

– यह नमकीन विभिन्न प्रकार के अनाजों और मसालों से बनाई जाती है, जो स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होते हैं। sanaz_swad

🍛बेवक्त की भूख के लिए सबसे बेहतर उपाय – चना

स्वादिष्ट भी पौष्टिक भी घर का भुना चना

सामग्री –

१ कटोरी चना

२ छोटे चम्मच नमक

२ बड़े चम्मच पानी

रेसिपी –

एक कटोरे ले। उसमे चने के ऊपर २ चम्मच पानी हाथ से अच्छे से डालें और नमक डाल के अच्छे से मिक्स कर दे। १० मिनट ऐसे ही रहने दे। कड़ाही गरम करे और उसमें चना डाल के सिम गैस पर चलाते हुए सेके १५ मिनट तक अच्छे से सेके। पानी सूखने और चना भूनने तक सेकना है गैस बंद कर दे। थोड़ा ठंडा होने दे। तैयार हैं।

🥘चटपटी मटर नमकीन

सामग्री –

१ कप सूखा मटर रातभर भीगा हुआ

तेल तलने के लिए

नमक स्वादानुसार

१ छोटा चम्मच चाट मसाला

१/२ छोटी चम्मच काली मिर्च पाउडर

१/२ छोटी चम्मच अमचूर पाउडर

१ चुटकी हींग

विधि –

मटर का पानी निकाल दें और सूती कपड़े पर फैलाकर थोड़ी देर सूखा लें. कढ़ाई में धीमी आंच पर तेल गरम करें. गरम तेल में थोड़ा–थोड़ा मटर डालें और धीमी आंच पर कुरकुरी होने तक तल लें. गरम–गरम मटर में नमक, चाट मसाला, काली मिर्च पाउडर, अमचूर पाउडर और हींग डालें. सभी मसालों को अच्छी तरह मिक्स करें. ठंडा होने पर एयरटाइट डिब्बे में स्टोर करे।

🥘सिंघाडे के आटे की व्रत की नमकीन रेसिपी एक स्वादिष्ट और पौष्टिक विकल्प है, जो व्रत के दौरान उपवास करने वालों के लिए उपयुक्त है।

*सामग्री:

– १ कप सिंघाडे का आटा

– १/२ कप पानी

– १/४ चम्मच सेंधा नमक

– १/४ चम्मच काली मिर्च पाउडर

– १/४ चम्मच अदरक पाउडर

– १ बड़ा चम्मच घी या तेल

– मसाला मूंगफली

*विधि:

१. *आटा गूंथना*: सिंघाडे के आटे में पानी मिलाकर एक नरम आटा गूंथ लें।

२. *मसाला मिलाना*: आटे में सेंधा नमक, काली मिर्च पाउडर और अदरक पाउडर मिलाएं और अच्छी तरह से मिला लें।

३. *नमकीन बनाना*: आटे को नमकीन मशीन मे डालकर नमकीन बनाएं और इन्हें गर्म तेल में तल लें।

४. *परोसें*: गरमा गरम सिंघाडे के आटे की व्रत की नमकीन मे तली हुई मसाला मूंगफली मिलाए

सुझाव:

– आप अपनी पसंद के अनुसार मसाले में बदलाव कर सकते हैं।

– सिंघाडे के आटे की व्रत की नमकीन को आप २–३ दिनों तक स्टोर कर सकते हैं।

सिंघाडे के आटे की व्रत की नमकीन के फायदे:

– सिंघाडे का आटा पौष्टिक तत्वों से भरपूर होता है।

– यह नमकीन व्रत के दौरान ऊर्जा और पोषण प्रदान करती है।

व्रत के दौरान सिंघाडे के आटे के अन्य उपयोग:

– सिंघाडे के आटे का उपयोग व्रत के दौरान विभिन्न प्रकार के व्यंजनों में किया जा सकता है, जैसे कि पूड़ी, पराठा, और नमकीन।

– सिंघाडे का आटा एक अच्छा ऊर्जा स्रोत है और यह व्रत के दौरान शरीर को आवश्यक पोषक तत्व प्रदान करता है।

🍛कुरकुरी स्वादिष्ट ♀

मसाला चना दाल नमकीन 🍲

सामग्री –

२ कप चना दाल

१ चुटकी बेकिंग सोडा

नमक स्वाद के अनुसार

तलने के लिए तेल

विधि – चना दाल में बेकिंग सोडा डालें और पानी में १ घंटे के लिए भिगो दें। दाल में से पानी निकाल दें और अच्छे से धोकर १/२ घंटे के लिए साफ कपड़े पर फैला दें ताकि हल्की सूख जाए। हल्की सुखने के बाद दाल को साफ कपड़े से पोंछ ले। कड़ाही में तेल गर्म करें। गरम तेल में बड़ी छलनी में दाल डालकर तलें और बीच बीच में चलाते रहे। जब दाल अच्छे से तल जाए, तो इसे दबा के देखें कि क्रिस्पी हुई है या नहीं।

प्लेट मे पेपर पर दाल निकाल लें। दाल पर थोड़ा नमक डालकर मिलाये। थोड़ी देर बाद डिब्बे में भर कर स्टोर कर ले। चना दाल नमकीन तैयार। Sanaz_swad

🍛लहसुन गांठिया

सामग्री –

२ कप बेसन

१/२ कप चावल का आटा

२ चम्मच लहसुन पेस्ट

नमक स्वादानुसार

१ चम्मच बेकिंग सोडा

२ बड़े चम्मच तेल

१/२ चम्मच अजवायन

१/२ चम्मच दर्दरी लौंग

१ चम्मच लाल मिर्च पाउडर

१/२ चम्मच हल्दी पाउडर

तलने के लिए तेल

विधि –

एक परात में २ चम्मच तेल और १/२ कप पानी को मिलाए और हाथ से लगातार फैटे। जब तक तेल और पानी अच्छे से मिल कर सफेद ना हो जाए, तब तक फेटना है। अब इसमें नमक, सोडा, अजवायन, लौंग, मिर्च, हल्दी और थोड़ा–थोड़ा कर के बेसन, चावल आटा मिलाये। बेसन थोडा–थोड़ा कर के मिलाना है।

कड़ाही में तेल गरम करे और बेसन के मिक्स को नमकीन बनाने वाली मशीन में डाले। तेल गरम होने पर मशीन से तेल में गांठिया बनाए और अच्छे से तल ले। कुरकुरी होने पर कढ़ाही से निकाल ले। ठंडा होने दे। ताजा लहसुन गांठिया तैयार। Sanaz_swad

🥘मिक्सर नमकीन

*सामग्री

– १ कप नमकीन

– १/२ कप मोटी सेव

– १/२ कप मूंगफली

– १/२ कप मसाला मखाने

– १/२ मसाला मटर

– १/४ कप हरी मसाला बूंदी

– १/४ कप पापडी

– १/४ कप हींग सेव

– १/२ चम्मच नमक

– १/४ चम्मच काली मिर्च पाउडर

– १/४ चम्मच लाल मिर्च पाउडर

– १/४ चम्मच गरम मसाला

– २ बड़े चम्मच तेल

विधि:

१. *नमकीन सामग्री इकट्ठा करना*: सभी नमकीन सामग्रियों को एक बड़े बाउल में इकट्ठा करें।

२. *मसाला मिलाना*: एक छोटे बाउल में नमक, काली मिर्च पाउडर, लाल मिर्च पाउडर और गरम मसाला मिलाएं।

३. *नमकीन में मसाला मिलाना*: नमकीन सामग्रियों पर मसाला मिश्रण छिड़कें और अच्छी तरह से मिला लें।

४. *तेल मिलाना*: नमकीन पर तेल डालें और अच्छी तरह से मिला लें।

५. *परोसें*: मिक्सर नमकीन को एक एयरटाइट कंटेनर में स्टोर करें और अपनी पसंदीदा चटनी के साथ परोसें।

सुझाव:

– आप अपनी पसंद के अनुसार नमकीन सामग्रियों में बदलाव कर सकते हैं।

– मिक्सर नमकीन को आप २–३ सप्ताह तक स्टोर कर सकते हैं।

मिक्सर नमकीन के फायदे:

– मिक्सर नमकीन एक स्वादिष्ट और क्रिस्पी विकल्प है, जो बच्चों और बड़ों दोनों को पसंद आता है।

– यह नमकीन विभिन्न प्रकार के अनाजों और मसालों से बनाई जाती है, जो स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होते हैं। sanaz_swad

🍛साबुत मूंग दाल नमकीन 🍲

सामग्री-

२ कप साबुत मूंग दाल

१ चुटकी बेकिंग सोडा

नमक स्वाद के अनुसार

तलने के लिए तेल

विधि – साबुत मूंग में बेकिंग सोडा डालें और पानी में १ घंटे के लिए भिगो दें। दाल में से पानी निकाल दें और अच्छे से धोकर १/२ घंटे के लिए साफ कपड़े पर फैला दें ताकि हल्की सूख जाए। हल्की सुखने के बाद दाल को साफ कपड़े से पोंछ ले। कड़ाही में तेल गर्म करें। गरम तेल में बड़ी छलनी में दाल डालकर तलें और बीच बीच में चलाते रहे। जब दाल अच्छे से तल जाए, तो इसे दबा के देखें कि क्रिस्पी हुई है या नहीं।

प्लेट मे पेपर पर दाल निकाल लें। दाल पर थोड़ा नमक डालकर मिलाये। थोड़ी देर बाद डिब्बे में भर कर स्टोर कर ले। साबूत मूंग नमकीन तैयार। Sanaz_swad

🍛आलू लच्छा मूंगफली नमकीन रेसिपी एक स्वादिष्ट और क्रिस्पी नमकीन है, जो बच्चों और बड़ों दोनों को पसंद आती है।

सामग्री:

– २–३ आलू, छीले और पतले कटे हुए

– १/२ कप मूंगफली

– १/४ कप तेल

– १/२ चम्मच नमक

– १/४ चम्मच काली मिर्च पाउडर

– १/४ चम्मच लाल मिर्च पाउडर

– १/४ चम्मच गरम मसाला

– १/४ चम्मच अमचूर पाउडर (वैकल्पिक)

विधि:

१. *आलू के लच्छे बनाना*: आलू के पतले टुकड़ों को लच्छे के आकार में काट लें।

२. *मूंगफली भूनना*: एक पैन में तेल गरम करें और इसमें मूंगफली डालकर सुनहरा होने तक भून लें।

३. *आलू के लच्छे तलना*: आलू के लच्छों को गर्म तेल में डालकर सुनहरा और क्रिस्पी होने तक तल लें।

४. *मसाला मिलाना*: एक बाउल में नमक, काली मिर्च पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, गरम मसाला और अमचूर पाउडर मिलाएं।

५. *नमकीन बनाना*: तले हुए आलू के लच्छों और मूंगफली को मसाला मिश्रण में मिलाएं और अच्छी तरह से मिला लें।

६. *परोसें*: गरमा गरम आलू लच्छा मूंगफली नमकीन परोसें और अपनी पसंदीदा चटनी के साथ आनंद लें।

सुझाव:

– आप आलू के लच्छों को तलने से पहले थोड़े समय के लिए पानी में भिगो सकते हैं ताकि वे नरम न हों।

– आप अपनी पसंद के अनुसार मसाले में बदलाव कर सकते हैं।



१. मटर मशरूम

सामग्री:

* मशरूम (कटे हुए) – २०० ग्राम

* हरे मटर – १ कप

* प्याज (बारीक कटा) – १ बड़ा

* टमाटर (बारीक कटा) – १ बड़ा

* अदरक-लहसुन पेस्ट – १ टेबलस्पून

* हरी मिर्च – १–२

* तेल – २ टेबलस्पून

* नमक – स्वादानुसार

* हल्दी – १/४ टीस्पून

* धनिया पाउडर – १ टीस्पून

* गरम मसाला – १/२ टीस्पून

* काली मिर्च – १/४ टीस्पून

* हरा धनिया – सजावट के लिए

विधि:

१. कढ़ाही में तेल गरम करें और प्याज डालकर सुनहरा होने तक भूनें। २. अदरक-लहसुन पेस्ट डालें और खुशबू आने तक भूनें। ३. टमाटर और हरी मिर्च डालकर नरम होने तक पकाएं। ४. हल्दी, धनिया पाउडर, नमक डालकर अच्छे से मिलाएं। ५. अब मशरूम और मटर डालें और ५–७ मिनट पकाएं। ६. जरूरत हो तो थोड़ा पानी डालें। ७. अंत में गरम मसाला और काली मिर्च डालें। ८. हरा धनिया डालकर गरमागरम परोसें।

२. कढ़ाई मशरूम

सामग्री:

* मशरूम – २०० ग्राम

* प्याज – १ बड़ा (कटा हुआ)

* टमाटर – १ बड़ा (कटा हुआ)

* हरी मिर्च – १–२

* अदरक-लहसुन पेस्ट – १ टेबलस्पून

* तेल – २ टेबलस्पून

* नमक – स्वादानुसार

* हल्दी – १/४ टीस्पून

* धनिया पाउडर – १ टीस्पून

* गरम मसाला – १/४ टीस्पून

* काली मिर्च – १/४ टीस्पून

* हरा धनिया – सजाने के लिए

विधि:

१. कढ़ाही में तेल गरम करें और प्याज भूनें। २. अदरक–लहसुन पेस्ट डालें और चलाएं। ३. टमाटर और मिर्च डालकर पकाएं। ४. मसाले डालें और अच्छे से भूनें। ५. मशरूम डालकर ६–८ मिनट पकाएं। ६. अंत में गरम मसाला और काली मिर्च डालें। ७. हरा धनिया डालकर सर्व करें।

३. मशरूम मसाला

सामग्री:

* मशरूम – २५० ग्राम

* प्याज – १ बड़ा

* टमाटर – १ बड़ा

* हरी मिर्च – १–२

* अदरक-लहसुन पेस्ट – १ टेबलस्पून

* तेल – २ टेबलस्पून

* नमक – स्वादानुसार

* हल्दी – १/४ टीस्पून

* धनिया पाउडर – १ टेबलस्पून

* लाल मिर्च पाउडर – १/२ टीस्पून

* गरम मसाला – १/२ टीस्पून

* काली मिर्च – १/४ टीस्पून

* हरा धनिया

विधि:

१. तेल में प्याज भूनें। २. अदरक-लहसुन डालें। ३. टमाटर और मिर्च डालें। ४. मसाले डालकर भूनें। ५. मशरूम डालें और ८–१० मिनट पकाएं। ६. गरम मसाला और काली मिर्च डालें। ७. हरा धनिया डालकर परोसें।

४. मशरूम दो प्याजा

सामग्री:

* मशरूम – २५० ग्राम

* प्याज – २ बड़े

* अदरक-लहसुन पेस्ट – १ टेबलस्पून

* तेल – २ टेबलस्पून

* नमक – स्वादानुसार

* हल्दी – १/४ टीस्पून

* धनिया पाउडर – १ टीस्पून

* लाल मिर्च – १/२ टीस्पून

* गरम मसाला – १/२ टीस्पून

* काली मिर्च – १/४ टीस्पून

* हरा धनिया

विधि:

१. तेल में आधा प्याज भूनें। २. अदरक–लहसुन डालें। ३. मसाले डालें। ४. मशरूम डालकर पकाएं। ५. अंत में बाकी प्याज डालें। ६. गरम मसाला डालें। ७. हरा धनिया डालें।

५. मशरूम शिमला मिर्च

सामग्री:

* मशरूम – २०० ग्राम

* शिमला मिर्च – १ कप

* प्याज – १ बड़ा

* टमाटर – १ छोटा

* अदरक-लहसुन पेस्ट – १ टेबलस्पून

* तेल – २ टेबलस्पून

* नमक – स्वादानुसार

* हल्दी – १/४ टीस्पून

* धनिया पाउडर – १ टीस्पून

* लाल मिर्च – १/२ टीस्पून

* गरम मसाला – १/२ टीस्पून

* काली मिर्च – १/४ टीस्पून

विधि:

१. तेल में प्याज भूनें। २. अदरक-लहसुन डालें। ३. टमाटर और मसाले डालें। ४. मशरूम डालकर पकाएं। ५. शिमला मिर्च डालें और ५ मिनट भूनें। ६. गरम मसाला डालकर सर्व करें।

६. मशरूम मंचूरियन

सामग्री:

* मशरूम – २०० ग्राम

* मैदा – २ टेबलस्पून

* कॉर्नफ्लोर – २ टेबलस्पून

* अदरक-लहसुन पेस्ट – १ टेबलस्पून

* सोया सॉस – १ टेबलस्पून

* चिली सॉस – १ टेबलस्पून

* हरी मिर्च – १

* हरा प्याज – २ टेबलस्पून

* नमक – स्वादानुसार

* काली मिर्च – १/४ टीस्पून

* तेल – तलने के लिए

विधि:

१. मैदा, कॉर्नफ्लोर, नमक, काली मिर्च और पानी मिलाकर बैटर बनाएं। २. मशरूम को बैटर में डुबोकर तलें। ३. अलग पैन में तेल डालें। ४. हरी मिर्च, हरा प्याज डालें। ५. सोया सॉस और चिली सॉस डालें। ६. तले हुए मशरूम डालकर अच्छे से मिलाएं। ७. गरमागरम परोसें।



१🟦 सांभर रेसिपी

सामग्री:

अरहर दाल – १ कप

इमली का पानी – २ tbsp

सांभर मसाला – २ tbsp

सब्ज़ियाँ (ड्रमस्टिक, गाजर, लौकी)

राई, करी पत्ता, सूखी लाल मिर्च

हल्दी, नमक

तेल

विधि:

१. दाल को हल्दी डालकर प्रेशर कुकर में पकाएँ। २. सब्ज़ियाँ अलग से उबाल लें। ३. दाल में सब्ज़ियाँ, इमली पानी, नमक और सांभर मसाला डालें। ४. तड़के के लिए तेल गरम कर राई, करी पत्ता और लाल मिर्च डालें। ५. तड़का सांभर में डालकर ५ मिनट उबालें।

२🟦 रसम रेसिपी

सामग्री:

अरहर दाल – १/४ कप

टमाटर – २ (पिसे हुए)

रसम पाउडर – १ १/२ tbsp

काली मिर्च, जीरा पाउडर

इमली पानी

करी पत्ता, धनिया

विधि:

१. दाल हल्की पकाकर उसका पानी निकाल लें। २. टमाटर, इमली पानी, मसाले और नमक मिलाएँ। ३. धीमी आँच पर उबालें। ४. राई और करी पत्ते का तड़का लगाएँ।

३🟦 दाल मखनी रेसिपी

सामग्री:

साबुत उड़द – १ कप

राजमा – १/४ कप

मक्खन – २ tbsp

क्रीम – ३ tbsp

टमाटर प्यूरी

अदरक–लहसुन पेस्ट

गरम मसाला

विधि:

१. दाल–राजमा रातभर भिगोकर पकाएँ। २. कड़ाही में मक्खन, पेस्ट और प्यूरी भूनें। ३. दाल डालकर धीमी आँच पर ३०–४० मिनट पकाएँ। ४. क्रीम और गरम मसाला डालें।

४️⃣ राजमा मसाला रेसिपी

सामग्री:

राजमा – १ कप

प्याज़–टमाटर पेस्ट

अदरक–लहसुन

राजमा मसाला

मक्खन

विधि:

१. राजमा उबाल लें। २. कड़ाही में मक्खन डालकर पेस्ट भूनें। ३. मसाले डालें, फिर राजमा मिलाएँ। ४. १५–२० मिनट पकाएँ।

५️⃣ दाल तड़का रेसिपी

सामग्री:

अरहर दाल – १ कप

लहसुन, सूखी लाल मिर्च

जीरा, हींग

घी

विधि:

१. दाल उबालें। २. घी में जीरा, लहसुन, मिर्च भूनें। ३. दाल में तड़का डालें।

६️⃣ दाल पालक रेसिपी

सामग्री:

अरहर दाल – ३/४ कप

पालक – २ कप

लहसुन, हरी मिर्च

जीरा

विधि:

१. दाल और पालक साथ में पकाएँ। २. लहसुन–जीरा का तड़का लगाएँ।

७️⃣ दाल फ्राई रेसिपी

सामग्री:

अरहर दाल

प्याज़, टमाटर

लाल मिर्च, धनिया

घी

विधि:

१. दाल उबालें। २. घी में प्याज़-टमाटर भूनें। ३. दाल मिलाकर तड़का दें।

८🟦 पंचरत्न दाल रेसिपी

सामग्री:

पाँच दालें (अरहर, मूंग, मसूर, चना, उड़द)

अदरक–लहसुन

घी, जीरा

विधि:

१. सभी दालें मिलाकर पकाएँ। २. मसाले और घी का तड़का लगाएँ।



🥬🥬🥬🥬🥬 पालक से बनाए स्वादिष्ट मजेदार ब्रेकफास्ट 🥬🍱

सभी की रेसिपी साथ में पोस्ट है।

🥬कुरकुरे पालक के पकौड़े 😋

सामग्री –

८–१० पालक के ताजे पत्ते

२ टेबल स्पून बेसन

नमक

अजवाइन

फ्राई के लिए तेल

रेसिपी – कटोरी में बेसन, नमक, अजवाइन का पतला घोल बना ले.. तेल गरम करे और पालक के पत्ते बेसन में डिप कर के पकौड़े बना ले. Sanaz_swad

🍃पालक की इडली 🍛

साथ में नारियल धनिये की चटनी.... 🍛

शानदार स्वादिष्ट स्वास्थ्यवर्धक नाश्ता

पालक की इडली

सामग्री –

२०० ग्राम पालक

२ कप सूजी

१ कप दही

नमक स्वादानुसार

१ पैकेट इनो

विधि – पालक को साफ करके धो लें। उबलते हुए पानी मे १ मिनट रखें और निकाल कर ठंडे पानी में डाल दें पालक के मिक्सर में पेस्ट बना लें। (इस पेस्ट से पूरी, सब्जी, इडली, चीला आदि कुछ भी बना सकते हैं)

एक कटोरी में सूजी, दही और नमक मिलाएँ और २ चम्मच पालक का पेस्ट अच्छे से मिलाएँ। १५ मिनट के लिए सूजी को अच्छे से फुलने के लिए रख दें। १५ मिनट के बाद इसमें इनो मिलाएँ और इडली साँचे में डाल कर २० मिनट भाप मे पका ले। पालक की इडली तैयार। Sanaz_swad

🍃बेहद चटपटे मज़ेदार पालक मूंग दाल पकोड़े

मिर्ची के साथ...😋

आया न आपके मुंह में भी पानी.... 😋💦

मूंग दाल पकौड़े

सामग्री –

२ कप धुली मूंग दाल

१ कटोरी कटी हुई पालक

७–८ साबुत लाल मिर्च

४ हरी मिर्च

१ टुकड़ा अदरक

१ चम्मच गरम मसाला

१ चम्मच चाट मसाला

नमक

१ चम्मच साबुत धनिया

१ चम्मच सौंफ

१/२ कप हरा धनिया

फ्राई के लिए तेल

रेसिपी – २ कप मूंग दाल को ५ घंटे भीगो दे। साबुत लाल मिर्ची को भी २ घंटे पानी में भीगो दे... मूंग दाल और मिर्ची को साथ में मिक्सी में पिस ले और उसमें काटा हुआ पालक, बारीक़ कटा अदरक, हरी मिर्ची मिला दे और गरम मसाला, चाट मसाला, नमक साबूत धनिया, सौंफ और हरा धनिया बारीक काट के मिला दे और गरम तेल में पकौड़े आधा फ्राई कर के निकाल ले.... जब भी खाना हो, एक बार फिर से फ्राई कर ले. तैयार. Sanaz_swad

🥬मिक्स वेजिटेबल बेसन चीला 🌮

१ कप बेसन, १ कप बारीक कटी मिक्स वेजिटेबल (पालक, प्याज़, टमाटर, हरी मिर्ची, शिमला मिर्ची), नमक, लाल मिर्ची पाउडर, हल्दी, अजवाइन, साबुत धनिया को पानी के साथ अच्छे से मिलाएं और घोल बनाये... पैन पर फैलाये और चीले बना ले.. धनिये की चटनी या टमाटर की चटनी के साथ परोसे Sanaz_swad

🥬पालक पूरी

सामग्री:

– २ कप आटा

– १/२ कप पालक प्यूरी

– १/४ चम्मच नमक

– १/४ चम्मच जीरा

– १/४ चम्मच अजवायन

– २ बड़े चम्मच घी या तेल

– आवश्यकतानुसार पानी

– तलने के लिए तेल

*विधि:

१. एक बाउल में आटा, नमक, जीरा, और अजवायन मिलाएं। २. पालक प्यूरी और घी डालकर अच्छी तरह मिलाएं। ३. पानी की मदद से नरम आटा गूंथ लें। ४. आटे को ६–८ बराबर भागों में बांटें, गोल आकार में बेलें। ५. तेल गरम करें, पूरी को सुनहरा होने तक तलें। sanaz_swad

🥬 पालक कटलेट

सामग्री –

२ कप कटा हुआ पालक

३ उबले आलू

१ कप उबले मटर

३–४ हरी मिर्च

१ चम्मच कद्दूकस अदरक

१/४ चम्मच हल्दी

१/४ चम्मच गरम मसाला

१/२ चम्मच अमचूर

कटा हुआ हरा धनिया

३–४ बड़े चम्मच ब्रेडक्रम्ब्स

३ बड़े चम्मच भुना बेसन

३ बड़े चम्मच तेल

नमक स्वादानुसार

विधि – पालक को धोकर साफ़ करे। एक बर्तन में पानी गर्म करें और उसमें पालक डालकर १–२ मिनट तक उबालें. पालक को छान लें। पालक को ठंडे पानी में डाल दें और एक मिनट तक रखने के बाद निकाल लें।

पालक को बारीक काट लें. एक कड़ाही में १ चम्मच तेल गर्म करे। उसमें उबले मटर डालकर कुछ देर भूनें। पालक और नमक डाले। पालक और मटर को पानी सूखने तक पकाना है। हल्दी पाउडर और हरा धनिया डालकर १ मिनट तक और पकाएं।

हरी मिर्च और अदरक को दरदरा पीस लें। उबले आलू को कद्दूकस कर लें। इसमें हरी मिर्च–अदरक का पेस्ट, गरम मसाला, अमचूर पाउडर डालकर अच्छे से मिलाएं। भुना बेसन, ब्रेडक्रम्ब्स और नमक डालकर सभी को से मिक्स कर ले। इसमें पालक और मटर डालकर मैश करते हुए एकसार कर लें। मिश्रण को हाथ पर लेकर उन्हें कटलेट का आकार देकर रखते जाएं। कढ़ाई में तेल गरम कर के कटलेट को सुनहरा होने तक फ्राई कर ले. इसी तरह सारे कटलेट तैयार कर लें. इन्हें टमाटर कैचप और हरी चटनी के साथ सर्व करें। नॉन स्टिक पेन में तेल डालकर सेक भी सकते हैं। sanaz_swad

🍃चटपटा पालक चीज़ बॉल 🧆🧆

सामग्री – २ चम्मच तेल

१ कटोरी कटा हुआ पालक

१ कटा हुआ प्याज

२ कटा हुआ लहसुन

१ पीस कटा हुआ अदरक

२ कटा हरा मिर्च

१२ चीज़ क्यूब

नमक स्वादानुसार

१ कटोरी ब्रेड क्रम्ब्स

२ चम्मच कॉर्नफ्लोर

फ्राई के लिए तेल

रेसिपी – पैन में तेल गरम करे और लहसुन, अदरक ,हरी मिर्च, प्याज डाल कर कुछ देर पकाए। पालक डाल कर ५ मिनट पकाए। थोड़ा ठंडा होने दे. मिक्सर में पीस ले। एक बड़े कटोरे में पालक का पेस्ट, ब्रेड क्रन्ब्स (ब्रेड का चुरा), नमक और कॉर्नफ्लोर अच्छे से मिक्स कर ले. हाथ में तेल लगा के बॉल को चपटा करे और बीच में चीज़ क्यूब रख के बॉल बना ले... सभी ऐसे ही तैयार करे। कड़ाही मे तेल गरम करें और सभी बॉल फ्राई कर लें।.तैयार है पालक चीज़ बॉल।

नोट – मैंने ब्राउन ब्रेड का उपयोग किया है, जिस से बॉल का फ्राई के बाद ब्राउन कलर आया है, आप अच्छे हरे रंग के लिए सफेद ब्रेड का उपयोग कर सकते हैं।

🍃हरियाली डोसा

मूंग दाल, पालक, पनीर और सब्जियों से बना गरमा गरम क्रिस्पी हरियाली डोसा

सामग्री –

१ कप मूंग मोगर दाल

१ कप पालक

१/२ चम्मच अदरक लहसुन का पेस्ट

१ हरी मिर्च

१ कप पनीर

१ कप मिक्स कटी हुई सब्जियां (शिमला, प्याज, टमाटर, हरी मिर्च, हरा धनिया)

नमक

१/४ चम्मच हल्दी पाउडर

१/४ चम्मच लाल मिर्च पाउडर १/२ चाट मसाला

तेल

रेसिपी – दाल को रात भर या ४–५ घंटे पानी में भीगो दे। पानी निकाल के पालक, अदरक लहसुन, हरी मिर्च, नमक, हल्दी के साथ पेस्ट बना ले.. पेस्ट को १ घंटे के लिए ढककर रख दीजिये. पनीर को कद्दुकस कर ले और सभी सब्जियां, नमक, लाल मिर्च, चाट मसाला मिलायें। पैन में जरा सा तेल डालें और डोसा का आकार बनाएं... दोनों तरफ से क्रिस्पी सेक ले.. पनीर सब्जी मिक्स बीच में रखे और फोल्ड कर दें...कट कर के केचप के साथ सर्व करें.. आप डोसा बिना तेल मक्खन भी बना सकते हैं|

🍃चटपटी पालक पत्ता चाट 🥰

सामग्री –

८–१० पालक के ताजे पत्ते

२ टेबल स्पून बेसन

नमक

अजवाइन

फ्राई के लिए तेल

१ कटा हुआ टमाटर

१ कटा हुआ प्याज

२ कटी हुई हरी मिर्च

२ टेबल स्पून दही

१ टेबल स्पून इमली की चटनी

सेव

हरा धनिया

चाट मसाला

लाल मिर्च पाउडर

भुना जीरा पाउडर

रेसिपी – कटोरी में बेसन, नमक, अजवाइन का पतला घोल बना ले.. तेल गरम करे और पालक के पत्ते बेसन में डिप कर के पकौड़े बना ले.. एक प्लेट में पालक के पकौड़े रखे। ऊपर दही, प्याज़, हरी मिर्ची, इमली की चटनी, चाट मसाला, लाल मिर्च पाउडर, भुना जीरा पाउडर डाले.. हरा धनिया, सेव, अनार चुकंदर से गार्निश करें.. तैयार है पालक चाट।



सॉस की ८ तरह की रेसिपी नीचे पढ़े👇👇

🔶टमाटर केचप बनाने की आसान रेसिपी यहाँ दी गई है:

🔶सामग्री:

– ४–५ बड़े टमाटर (मिसरी या पके हुए)

– १ कप चीनी

– १/२ कप सिरका

– १ छोटी चम्मच नमक

– १ छोटी चम्मच लाल मिर्च पाउडर

– १/२ छोटी चम्मच काली मिर्च पाउडर

– १/४ छोटी चम्मच दालचीनी पाउडर (वैकल्पिक)

– १/४ छोटी चम्मच जायफल पाउडर (वैकल्पिक)

– १ छोटी चम्मच अदरक का पेस्ट (वैकल्पिक)

– २–३ लहसुन की कलियां (कटी हुई)

🔶विधि:

१. सबसे पहले, टमाटरों को धोकर छोटे–छोटे टुकड़ों में काट लें। २. एक पैन में टमाटर डालें और मध्यम आंच पर पकाएं जब तक कि वे गल न जाएं और पानी कम हो जाए। ३. फिर, टमाटर को मिक्सर जार में डालें और अच्छी तरह पीस लें ताकि गाढ़ा पेस्ट बन जाए। ४. इस पेस्ट को फिर से पैन में डालें और मध्यम आंच पर रखें। ५. अब इसमें चीनी, सिरका, नमक, लाल मिर्च पाउडर, काली मिर्च, दालचीनी, जायफल, अदरक का पेस्ट और लहसुन डालें। ६. सारी सामग्री को अच्छी तरह मिलाएं और मध्यम आंच पर पकाएं, जब तक कि केचप गाढ़ा और चमकदार न हो जाए। इस दौरान बीच–बीच में हिलाते रहें। ७. जब केचप गाढ़ा हो जाए और एक अच्छा खुशबू आए, तो आंच बंद कर

दें। ८. इसे ठंडा होने दें, फिर साफ बोतल में डालकर रख लें।

🔶सोया सॉस बनाने की आसान रेसिपी यहाँ दी गई है:

🔶सामग्री:

– १ कप सोया बीन्स

– ४ कप पानी

– १ बड़ा चम्मच नमक

– १ छोटी चम्मच चीनी (वैकल्पिक)

– २ छोटी चम्मच ताजा अदरक का रस (वैकल्पिक)

– १ छोटी चम्मच लहसुन का पेस्ट (वैकल्पिक)

🔶विधि:

१. सबसे पहले, सोया बीन्स को अच्छे से धो लें। २. एक बर्तन में सोया बीन्स डालें और पानी मिलाकर उबालें। ३. जब पानी उबलने लगे, तो आंच धीमी कर दें और बीन्स को नरम होने तक पकाएं, लगभग १–२ घंटे। ४. बीन्स पूरी तरह से नरम होने के बाद, उन्हें पानी से छान लें और ठंडा होने दें। ५. फिर, बीन्स को मिक्सर ग्राइंडर में डालें और थोड़ा पानी डालकर अच्छी तरह पीस लें। ६. इस पेस्ट को एक साफ सूती कपड़े या जाली से छान लें ताकि उसका अर्क निकल जाए। यह अर्क ही सोया सॉस का बेस होगा। ७. एक पैन में इस अर्क को डालें और मध्यम आंच पर पकाएं। ८. इसमें नमक, चीनी, अदरक का रस और लहसुन का पेस्ट डालें। अच्छे से मिलाएं। ९. इसे तब तक पकाएं जब तक कि सॉस थोड़ा गाढ़ा हो जाए और खुशबू आ जाए। १०. फिर, आंच बंद कर दें और सॉस को ठंडा होने दें। ११. ठंडा होने के बाद, इसे बोतल में भरकर रख लें।

🔶पेस्टो सॉस बनाने की आसान रेसिपी यहाँ दी गई है:

🔶सामग्री:

– १ कप ताजा तुलसी के पत्ते

– १/२ कप पनीर (parmesan cheese), कद्दूकस किया हुआ

– १/२ कप जैतून का तेल

– १/३ कप पीनट या बादाम (आवश्यकतानुसार)

– २–३ लहसुन की कलियां

– नमक स्वादानुसार

– काली मिर्च पाउडर (वैकल्पिक)

– नींबू का रस (वैकल्पिक, स्वाद अनुसार)

🔶विधि:

१. सबसे पहले, तुलसी के पत्तों को अच्छे से धो लें और सुखा लें। २. एक मिक्सर जार में तुलसी के पत्ते, लहसुन, पीनट या बादाम, और पनीर डालें। ३. इन सभी सामग्री को अच्छी तरह पीस लें। ४. फिर, धीरे–धीरे जैतून का तेल डालते हुए पीसते रहें, ताकि एक स्मूथ पेस्ट बन जाए। ५. स्वादानुसार नमक और काली मिर्च डालें। यदि चाहें तो नींबू का रस भी डाल सकते हैं ताकि ताजगी आए। ६. सभी सामग्री को फिर से अच्छी तरह मिला लें। ७. तैयार पेस्टो सॉस को किसी एयरटाइट कंटेनर में डालकर फ्रिज में रख दें।

🔶मेयोनेज़ सॉस बनाने की आसान रेसिपी यहाँ दी गई है:

🔶सामग्री:

– १ अंडा

– १ कप तेल (साबुत तिल या सूरजमुखी तेल)

– १ छोटी चम्मच सरसों का पाउडर या मैथी का पाउडर (वैकल्पिक)

– १ छोटी चम्मच नींबू का रस या सफेद सिरका

– नमक स्वादानुसार

– काली मिर्च पाउडर (वैकल्पिक)

🔶विधि:

१. एक बर्तन में अंडा तोड़ें और अच्छे से फेंटें। २. धीरे-धीरे तेल डालते हुए, लगातार फेंटते रहें ताकि मेयोनेज़ का मिश्रण गाढ़ा और मलाईदार हो जाए। ३. जब मिश्रण थोड़ा गाढ़ा हो जाए, तो उसमें नींबू का रस या सिरका डालें और मिलाएं। ४. फिर, स्वादानुसार नमक, काली मिर्च और सरसों का पाउडर डालें। फिर से अच्छी तरह मिलाएं। ५. यदि मेयोनेज़ बहुत गाढ़ा हो जाए, तो थोड़ा पानी या अतिरिक्त नींबू का रस डाल सकते हैं। ६. तैयार मेयोनेज़ को फ्रिज में रखकर इस्तेमाल करें।

ध्यान दें: यदि आप घर पर मेयोनेज़ बना रहे हैं, तो ताजा और स्वच्छ सामग्री का उपयोग करें और अंडे को अच्छी तरह से धो लें।

🔶सरसों की सॉस बनाने की आसान रेसिपी यहाँ दी गई है:

🔶सामग्री:

– २ बड़े चम्मच सरसों का पाउडर या देसी सरसों के बीज (यदि पाउडर है तो ज्यादा अच्छा)

– १/२ कप पानी (स्वादानुसार अधिक या कम कर सकते हैं)

– १ बड़ा चम्मच सिरका या नींबू का रस

– २ बड़ा चम्मच चीनी (वैकल्पिक, स्वाद के अनुसार)

– १/२ छोटा चम्मच नमक

– १ छोटा चम्मच हरा धनिया पाउडर या हरा धनिया (वैकल्पिक)

🔶विधि:

१. एक बर्तन में सरसों का पाउडर या बीज लें। २. उसमें पानी डालें और अच्छी तरह मिलाएं ताकि कोई गांठ न रहे। ३. इसे थोड़ी देर के लिए छोड़ दें ताकि सरसों फूल जाए। ४. फिर, इसमें सिरका या नींबू का रस डालें। ५. स्वादानुसार नमक और चीनी डालें। यदि आप हरा धनिया पसंद करते हैं तो डाल सकते हैं। ६. सारी सामग्री को अच्छी तरह मिलाएं और यदि आवश्यकता हो तो थोड़ा और पानी डाल सकते हैं। ७. आप चाहें तो इसे थोड़े समय के लिए फ्रिज में रख सकते हैं ताकि फ्लेवर मिल जाए।

🔶शेज़वान सॉस बनाने की आसान रेसिपी यहाँ दी गई है:

🔶सामग्री:

– २ बड़े चम्मच सोया सॉस

– १ बड़ा चम्मच सिरका

– २ बड़े चम्मच पानी

– १ बड़ा चम्मच चीनी

– १ बड़ा चम्मच कॉर्नफ्लोर (मकई का आटा)

– १ छोटा चम्मच लाल मिर्च पाउडर या सॉल्ट (स्वादानुसार)

– १ छोटा चम्मच लहसुन का पेस्ट

– १ छोटा चम्मच अदरक का पेस्ट

– १ छोटा हरा प्याज (वैकल्पिक, सजावट के लिए)

– १ बूंद तेल (वैकल्पिक, सॉस को गाढ़ा करने के लिए)

🔶विधि:

१. एक बर्तन में पानी, सोया सॉस, सिरका, चीनी और कॉर्नफ्लोर मिलाएं। अच्छी तरह फेंटें ताकि कोई गांठ न रहे। २. इसमें लहसुन और अदरक का पेस्ट डालें, और स्वादानुसार लाल मिर्च पाउडर या सॉल्ट डालें। ३. इसे मध्यम आंच पर गरम करें और लगातार हिलाते रहें। ४. जैसे ही सॉस गाढ़ा होने लगे, गैस बंद कर दें। ५. चाहें तो हरे प्याज से सजाएं।

🔶हॉट सॉस बनाने की आसान रेसिपी यहाँ दी गई है:

🔶सामग्री:

– १० से १२ लाल मिर्च (सूखी या ताजी, स्वादनुसार)

– २ बड़े चम्मच सिरका

– २ बड़े चम्मच पानी

– १ बड़ा चम्मच चीनी

– १ छोटा चम्मच नमक

– २ लहसुन की कलियां (वैकल्पिक)

– १ छोटा सा प्याज (वैकल्पिक)

– १ बड़ा चम्मच तेल (वैकल्पिक)

🔶विधि:

१. यदि सूखी मिर्च का इस्तेमाल कर रहे हैं, तो उन्हें गरम पानी में १० मिनट भिगो दें ताकि वे नरम हो जाएं। २. मिक्सी में भिगोई हुई या ताजी मिर्च, लहसुन, प्याज, सिरका, पानी, चीनी और नमक डालें। ३. सबको अच्छी तरह पीस लें जब तक कि स्मूद पेस्ट बन जाए। ४. यदि आप चाहें तो तेल डालकर हल्का भून सकते हैं, ताकि फ्लेवर बढ़ जाए। ५. सॉस को एक साफ बोतल या जार में भरकर फ्रिज में रख दें।

🔶पिज्जा सॉस बनाने की आसान रेसिपी यहाँ दी गई है:

🔶सामग्री:

– १ कप टमाटर प्यूरी या प्योर टमाटर (ताजा या डिब्बाबंद)

– २ बड़े चम्मच ऑलिव ऑयल या तेल

– २ लहसुन की कलियां (कटी हुई)

– १ छोटा प्याज (बारीक कटा हुआ)

– १ छोटा चम्मच सूखा ओरेगानो (या ताजा)

– १ छोटा चम्मच सूखा तुलसी (या ताजा)

– १ बड़ा चम्मच टोमैटो पेस्ट (वैकल्पिक, गाढ़ा बनाने के लिए)

– स्वादानुसार नमक और काली मिर्च

– १ चम्मच शक्कर (स्वाद के अनुसार)

🔶विधि:

१. एक पैन में ऑलिव ऑयल गरम करें। इसमें प्याज और लहसुन डालें और सुनहरा होने तक भूनें। २. फिर टमाटर प्यूरी या टमाटर डालें और अच्छी तरह मिलाएँ। ३. टोमैटो पेस्ट डालें यदि इस्तेमाल कर रहे हैं। फिर ओरेगानो, तुलसी, नमक, काली मिर्च और शक्कर डालें। ४. मध्यम आंच पर १०–१५ मिनट तक पकाएं, ताकि सॉस गाढ़ा और

खुशबूदार हो जाए। ५. ठंडा होने पर आप इसे पिज्जा बेस पर फैलाकर इस्तेमाल कर सकते हैं।

यह घर का बना पिज्जा सॉस ताजा और स्वादिष्ट होता है। इसे फ्रिज में कुछ दिनों तक रखकर उपयोग कर सकते हैं।



विभिन्न तरह के अचार 🍋🥭भारत की परंपरा और स्वाद का अहम हिस्सा हैं — हर प्रदेश का अपना अनोखा मसाला और तरीका होता है। ये अचार न केवल खाने का स्वाद बढ़ाते हैं बल्कि लंबे समय तक भोजन को सुरक्षित रखने का भी प्राकृतिक तरीका हैं 😋.

🍋🍋🍋🍋🍋 Nimbu ka Masaledar Achar (नींबू का मसालेदार अचार)

🌿 Ingredients (सामग्री)

🍋 नींबू (Lemon) – १ kg; 🧂नमक (Salt) – ४ tbsp; 🌶️लाल मिर्च पाउडर (Red Chilli Powder) – ३ tbsp; 🧄हींग (Asafoetida) – १/२ tsp; 🟡हल्दी पाउडर (Turmeric Powder) – १ tbsp; 🧴सरसों का तेल (Mustard Oil) – १ cup; 🌾 राई दाना (Mustard Seeds) – २ tbsp; 🧃सिरका (Vinegar) – २ tbsp

👩‍🍳 Method (विधि)

१. नींबू को धोकर सूखा लें और छोटे टुकड़ों में काटें। २. सभी मसाले मिलाएँ और नींबू में डालकर अच्छी तरह मिलाएँ। ३. सरसों का तेल गर्म करके ठंडा करें और अचार में मिलाएँ। ४. ३–४ दिन धूप में रखें, फिर खाने के लिए तैयार 😋

🥭Carry ka Achar (कच्चे आम का अचार)

🌿 Ingredients

🥭कच्चे आम (Raw Mangoes) – १ kg; 🧂नमक – ४ tbsp; 🌶️लाल मिर्च पाउडर – ३ tbsp; 🟡हल्दी पाउडर – १ tbsp;🌾 राई (Mustard Seeds) – २ tbsp (कुटी हुई); 🧴सरसों का तेल – १ cup; 🧄हींग – १/२ tsp

👩‍🍳 Method

१. कच्चे आम को धोकर छोटे टुकड़ों में काटें और सुखा लें। २. सारे मसाले मिलाएँ और आम में डालकर अच्छे से मिलाएँ। ३. गरम सरसों तेल ठंडा करके मिलाएँ। ४. कांच के जार में भरकर ४–५ दिन धूप में रखें।

🍋 Nimbu ka Saada Achar (नींबू का साधा अचार)

🌿 Ingredients

🍋 नींबू – १ kg; 🧂 नमक – १/२ cup; 🟡हल्दी पाउडर – १ tbsp; 🧄हींग – १/४ tsp

👩‍🍳 Method

१. नींबू को छोटे टुकड़ों में काट लें। २. नमक, हल्दी और हींग डालकर अच्छी तरह मिलाएँ। ३. कांच के जार में भरकर १०–१२ दिन धूप में रखें। ४. धीरे-धीरे नींबू नरम हो जाएंगे और अचार तैयार हो जाएगा।

🥒Karele ka Achar (करेले का अचार)

🌿 Ingredients

🥒करेला (Bitter Gourd) – ५०० g; 🧅प्याज – १ (optional, chopped); 🧂 नमक – २ tbsp; 🌶️लाल मिर्च पाउडर – २ tbsp; 🟡हल्दी पाउडर – १ tsp; 🌾 सौंफ (Fennel Seeds) – १ tbsp; 🧄हींग – १/४ tsp; 🧈सरसों का तेल – १/२ cup

👩‍🍳 Method

१. करेलों को उबालकर पानी निकाल दें और ठंडा करें। २. सभी मसाले मिलाकर करेले में डालें। ३. गरम तेल ठंडा करके मिलाएँ। ४. २–३ दिन धूप में रखें, फिर परोसें।

🌿 Karaundi ka Achar (करौंदी का अचार)

🌿 Ingredients

🌿 करौंदी – ५०० g; 🧂 नमक – २ tbsp; 🌶️लाल मिर्च पाउडर – १ tbsp; 🟡हल्दी – १/२ tsp; 🌾 राई – १ tbsp; 🧈सरसों का तेल – १/२ cup

👩‍🍳 Method

१. करौंदी को धोकर सुखा लें। २. सारे मसाले मिलाकर करौंदी में डालें। ३. गरम तेल ठंडा करके मिलाएँ। ४. जार में भरकर ३ दिन धूप में रखें।

🧄Lahsun–Adrak ka Achar (लहसुन–अदरक का अचार)

🌿 Ingredients

🧄लहसुन (Garlic) – १ cup (छिला हुआ); 🌿 अदरक (Ginger) – १ cup (कटा हुआ); 🧂 नमक – १ tbsp; 🌶️लाल मिर्च पाउडर – १ tbsp; 🌾 राई – १ tbsp; 🧈सरसों का तेल – १/२ cup: 🧃 सिरका – १ tbsp

👩‍🍳 Method

१. लहसुन और अदरक को धोकर सुखा लें। २. मसाले और सिरका डालकर अच्छी तरह मिलाएँ। ३. गरम तेल ठंडा करके डालें। ४. ४–५ दिन बाद अचार तैयार है।

🥭Aam ka Meetha Achar (आम का मीठा अचार)

🌿 Ingredients

🥭कच्चा आम – ५०० g; 🍬 गुड़ (Jaggery) – २५० g; 🧂 नमक – १ tsp; 🟡हल्दी – १/२ tsp; 🌶️लाल मिर्च पाउडर – १/२ tsp; 🧄हींग – १ pinch; 🧈तेल – २ tbsp

👩 🍳 Method

१. आम को काटकर सुखा लें। २. गुड़ को पिघलाकर उसमें सभी मसाले डालें। ३. अब आम डालकर हल्का पकाएँ। ४. ठंडा होने पर जार में भर लें — मीठा स्वादिष्ट अचार तैयार 🍯

🌳 Kathal ka Achar (कटहल का अचार)

🌿 Ingredients

🌳 कटहल (Raw Jackfruit) – ५०० g; 🧂 नमक – २ tbsp; 🌶️लाल मिर्च पाउडर – २ tbsp; 🟡हल्दी पाउडर – १ tsp; 🌾 सौंफ – १ tbsp; 🌾 मेथी दाना – १ tsp; 🧈सरसों का तेल – १ cup; 🧄हींग – १/४ tsp

👩 🍳 Method

१. कटहल को उबालकर पानी निकाल दें। २. सारे मसाले मिलाकर कटहल में डालें। ३. गरम तेल ठंडा करके डालें। ४. जार में भरकर ४–५ दिन धूप में रखें।



चटनियाँ भारतीय भोजन का स्वाद बढ़ाने वाली ज़रूरी संगत होती हैं, जो हर थाली को खास बना देती हैं। इनकी अलग-अलग किस्में — खट्टी, मीठी, तीखी या मसालेदार — हर मौसम और व्यंजन में नया ज़ायका जोड़ती हैं

🧄🍅 १. Tomato Garlic Tadka Chutney (टमाटर गार्लिक तड़का चटनी)

सामग्री:

🍅 टमाटर – ३ मध्यम; 🧄लहसुन – १० कलियाँ; 🌶️लाल मिर्च – २; 🧂 नमक – स्वाद अनुसार; 🧴 तेल – २ टेबल स्पून; 🌿 राई (सरसों के दाने) – १/२ टीस्पून; 🍋 नींबू रस – १ टीस्पून

विधि:

१. तेल गरम करें, उसमें राई और लहसुन डालकर हल्का भूनें। २. टमाटर और लाल मिर्च डालें, नरम होने तक पकाएं। ३. ठंडा करके मिक्सर में पीस लें। ४. ऊपर से नींबू रस डालें और परोसें।

🌾 २. Chana Daal ki Chatni (चना दाल की चटनी)

सामग्री:

🌾 भुनी चना दाल – १/२ कप; 🌶️सूखी लाल मिर्च – २; 🧄लहसुन – ३ कलियाँ; 🧂 नमक – स्वाद अनुसार; 🍋 नींबू रस – १ टीस्पून; 💧 पानी – आवश्यकता अनुसार

विधि:

१. सभी सामग्री को मिक्सर में डालकर बारीक पीस लें। २. इच्छानुसार पानी डालें और गाढ़ी चटनी तैयार करें। ३. डोसा, इडली या पराठे के साथ सर्व करें।

---

३. Hari Matar ki Chatni (हरी मटर की चटनी)

सामग्री:

उबली हरी मटर – १ कप; 🌿 धनिया पत्ते – १/२ कप; 🧄लहसुन – २ कलियाँ; 🌶️हरी मिर्च – १; 🍋 नींबू रस – १ टीस्पून; 🧂 नमक – स्वाद अनुसार

विधि:

१. सभी सामग्री को मिक्सर में डालकर स्मूद पीस लें। २. ठंडी मटर की चटनी तैयार है — ब्रेड या स्नैक्स के साथ परोसें।

🧄🌰 ४. Lahsun Akhrot ki Chatni (लहसुन अखरोट की चटनी)

सामग्री:

🧄लहसुन – ८ कलियाँ; 🌰 अखरोट – १/२ कप; 🌶️सूखी लाल मिर्च – २; 🧂 नमक – स्वाद अनुसार; 🍋 नींबू रस – १ टीस्पून; 🧴 तेल – १ टेबल स्पून

विधि:

१. पैन में अखरोट और लहसुन हल्के सुनहरे होने तक भूनें। २. मिर्च और नमक डालें, फिर सबको पीस लें। ३. नींबू रस डालकर अच्छी तरह मिलाएं। ४. यह चटनी ब्रेड, टिक्की या ग्रिल्ड डिशेज़ के साथ लाजवाब लगती है।

🍋🧄५. Nimbu Adrak ki Chatni (नींबू–अदरक की चटनी)

सामग्री:

🍋 नींबू का रस – २ टेबल स्पून; 🧄अदरक – १ इंच टुकड़ा; 🌿 धनिया पत्ते – १/२ कप; 🌶️हरी मिर्च – १; 🧂 नमक – स्वाद अनुसार; 💧 पानी – २ टेबल स्पून

विधि:

१. सभी सामग्री को मिक्सर में डालें। २. बारीक पीसें और फ्रेश ग्रीन चटनी तैयार करें। ३. खाने के साथ पाचन में भी मददगार है।

🥜🍋 ६. Mungfali Nimbu ki Chatni (मूंगफली-नींबू की चटनी)

सामग्री:

🥜भुनी मूंगफली – १/२ कप; 🌶️हरी मिर्च – २; 🧄लहसुन – २ कलियाँ; 🍋 नींबू रस – १ १/२ टीस्पून; 🧂नमक – स्वाद अनुसार; 💧 पानी – आवश्यकता अनुसार

विधि:

१. सभी सामग्री मिक्सर में डालकर बारीक पीसें। २. चटनी को गाढ़ा या पतला अपने अनुसार बनाएं। ३. डोसा, इडली या पराठे के साथ सर्व करें।

🌶️७. Bhuni Mirch ki Chatni (भुनी मिर्च की चटनी)

सामग्री:

🌶️मोटी हरी मिर्च – ५; 🧄लहसुन – ३ कलियाँ; 🧂नमक – स्वाद अनुसार; 🍋 नींबू रस – १ टीस्पून; 🧴सरसों तेल – १ टेबल स्पून

विधि:

१. मिर्च को आग पर या तवे पर भून लें। २. लहसुन और नमक के साथ कूटें। ३. नींबू रस और तेल मिलाकर सर्व करें। ४. यह ग्रामीण स्टाइल की तिक्खी चटनी है।

🍎 ८. Seb ki Khatti Meethi Chatni (सेब की खट्टी–मीठी चटनी)

सामग्री:

🍎 सेब – २ (कद्दूकस किए हुए); 🍋 नींबू रस – १ टीस्पून; 🍬 गुड़ – २ टेबल स्पून; 🌶️लाल मिर्च पाउडर – १/२ टीस्पून; 🧂नमक – चुटकीभर; 💧 पानी – थोड़ा सा

विधि:

१. पैन में थोड़ा पानी डालकर सेब को पकाएं। २. गुड़, नमक, लाल मिर्च और नींबू रस डालें। ३. गाढ़ा होने पर गैस बंद करें। ४. ठंडा होने पर परोसें — यह स्नैक्स के साथ शानदार लगती है।



🫖१. चाय मसाला

सामग्री:

हरी इलायची – ८ दाने

लौंग – ६

काली मिर्च – १०

दालचीनी – १ इंच टुकड़ा

सोंठ पाउडर – २ छोटे चम्मच

जायफल (कद्दूकस किया हुआ) – १/४ छोटा चम्मच

विधि:

१. सभी सूखी सामग्री को पीसकर पाउडर बना लें। २. एयरटाइट डिब्बे में स्टोर करें। ३. १ कप चाय में १/४ छोटा चम्मच मिलाएं।

🔥 २. तंदूरी मसाला

सामग्री:

धनिया के दाने – २ बड़े चम्मच

जीरा – १ बड़ा चम्मच

कश्मीरी लाल मिर्च – १ बड़ा चम्मच

काली मिर्च – १ छोटा चम्मच

लौंग – ५

दालचीनी – १ इंच

जावित्री – १ पत्ती

इलायची – ३

सोंठ – १ छोटा चम्मच

लहसुन पाउडर – १ छोटा चम्मच

कसूरी मेथी – १ बड़ा चम्मच

विधि:

१. साबुत मसालों को सूखा भूनकर ठंडा करें। २. महीन पीस लें। ३. लहसुन पाउडर और कसूरी मेथी मिलाएं।

🍲 ३. कढ़ी मसाला

सामग्री:

जीरा – १ बड़ा चम्मच

मेथी दाना – १ छोटा चम्मच

हींग – १/४ छोटा चम्मच

हल्दी – १ छोटा चम्मच

सोंठ – १ छोटा चम्मच

धनिया पाउडर – २ छोटे चम्मच

विधि:

१. जीरा और मेथी को हल्का भून लें। २. सभी मसाले मिलाएं। ३. एयरटाइट डिब्बे में रखें।

🧀४. पनीर मसाला

सामग्री:

धनिया पाउडर – २ बड़े चम्मच

जीरा पाउडर – १ बड़ा चम्मच

लाल मिर्च – १ बड़ा चम्मच

हल्दी – १ छोटा चम्मच

गरम मसाला – १ छोटा चम्मच

कसूरी मेथी – १ बड़ा चम्मच

सोंठ – १ छोटा चम्मच

विधि:

१. सभी सूखे मसालों को अच्छी तरह मिलाएं। २. सूखे जार में स्टोर करें। ३. पनीर की सब्ज़ी में १ चम्मच मिलाएं|

👑 ५. शाही मसाला

सामग्री:

काजू पाउडर – २ बड़े चम्मच

सफेद मिर्च – २ छोटा चम्मच

जायफल – १/४ छोटा चम्मच

जावित्री – १/२ छोटा चम्मच

हरी इलायची – ३

लौंग – ३

दालचीनी – १/२ इंच

विधि:

१. सभी मसालों को पीसकर महीन पाउडर बनाएं। २. शाही ग्रेवी में इस्तेमाल करें।

🍛 ६. पाव भाजी मसाला

सामग्री:

धनिया – २ बड़े चम्मच

जीरा – १ बड़ा चम्मच

सौंफ – १ छोटा चम्मच

कश्मीरी लाल मिर्च – २ छोटे चम्मच

लौंग – ३

दालचीनी – १ इंच

अमचूर – १ बड़ा चम्मच

कसूरी मेथी – १ बड़ा चम्मच

विधि:

१. सभी साबुत मसालों को भूनकर पीस लें। २. उसमें अमचूर और कसूरी मेथी मिलाएं। ३. भाजी बनाते समय १–२ चम्मच मिलाएं।

७. छोले–राजमा मसाला

सामग्री:

धनिया – २ बड़े चम्मच

जीरा – १ बड़ा चम्मच

अनारदाना पाउडर – १ बड़ा चम्मच

तेज पत्ता – १

बड़ी इलायची – १

दालचीनी – १ इंच

लौंग – २

लाल मिर्च – १ बड़ा चम्मच

गरम मसाला – १ छोटा चम्मच

विधि:

१. साबुत मसालों को सूखा भूनकर पीस लें। २. बाकी पाउडर मिला लें। ३. छोले या राजमा की ग्रेवी में डालें।

🍜 ८. सांभर मसाला

सामग्री:

धनिया – २ बड़े चम्मच

चना दाल – १ बड़ा चम्मच

उड़द दाल – १ बड़ा चम्मच

सूखी लाल मिर्च – ४

मेथी – १ छोटा चम्मच

जीरा – १ छोटा चम्मच

करी पत्ता – १०

हींग – १/४ छोटा चम्मच

विधि:

१. सभी सामग्री को सुगंध आने तक भूनें। २. पीसकर महीन पाउडर बनाएं। ३. सांभर में मिलाएं।

🍗 ९. चिकन किचन मसाला

सामग्री:

धनिया – २ बड़े चम्मच

काली मिर्च – १ छोटा चम्मच

लौंग – ४

दालचीनी – १ इंच

बड़ी इलायची – १

तेज पत्ता – १

लाल मिर्च – १ बड़ा चम्मच

सोंठ – १ छोटा चम्मच

लहसुन पाउडर – १ छोटा चम्मच

हल्दी – १ छोटा चम्मच

विधि:

१. साबुत मसालों को भूनकर पीस लें। २. पाउडर मसालों को मिलाएं। ३. चिकन करी में 1 छोटा चम्मच डालें।



🥔🥔🥔🥔🥔टिफिन की मसालेदार स्वादिष्ट सब्जियां 🍱

सभी की रेसिपी नीचे पोस्ट हैं।

🍲सीधी सादी आलू भाजी

सामग्री –

२ बड़े आलू लंबे कटे हुए

१ बड़ा चम्मच तेल

३–४ हरी मिर्ची लंबी कटी हुई

५–६ कढ़ी पत्ता

हींग

१/२ छोटा चम्मच जीरा

१/२ चम्मच राई

नमक स्वादानुसार

१/४ चम्मच हल्दी

हरा धनिया कटा हुआ

विधि – कढ़ाई में तेल गर्म करें। राई, जीरा डालें। हरी मिर्च, कढ़ी पत्ता और हींग डालें। आलू डालें और कुछ देर पकाएं। हल्दी और नमक मिलाये। ढक कर १५–२० मिनट पकाएं। बीच में १ बार सब्जी में चम्मच चलाये, जिसमे आलू नीचे लगेंगे नही। गैस बंद कर दे। हरे धनिए से गार्निश करें। स्वादिष्ट आलू तैयार।

🍲 मलाई प्याज

सामग्री –

२०० ग्राम प्याज (६–७)

१ कप ताजी मलाई

हींग

नमक स्वादानुसार

साबुत गरम मसाला (लौंग, काली मिर्च, तेज पत्ता, सुखी लाल मिर्च)

२ बड़े चम्मच तेल

१/२ चम्मच जीरा

१/२ चम्मच लाल मिर्च पाउडर

१/२ चम्मच धनिया पाउडर

१/४ चम्मच हल्दी पाउडर

१/२ चम्मच गरम मसाला

कटा हुआ हरा धनिया

कसूरी मेथी

विधि – कढ़ाई में तेल गरम करें. प्याज को ४ हिस्सो में काट ले.. गरम तेल में हींग, जीरा, साबुत गरम मसाला डाले... प्याज डाल कर २–३ मिनट भुने, सभी सूखे मसाले और कसूरी मेथी डाल के अच्छे से मिलाये.. ५ मिनट ढक के पकाये... ताज़ा मलाई मिला दे.. गरम मसाला और नमक मिलाये... तेल ऊपर आने तक ४–५ मिनट पकाये... धनिया मिलाये. गैस बंद कर के कुछ देर ढक दे... तैयार है मलाईदार मलाई प्याज की सब्जी.

🍲मटर पनीर कोरमा 🥘🍲

सामग्री –

१ लीटर दूध

२ चम्मच तेल

१ चम्मच अदरक लहसुन का पेस्ट

१/२ चम्मच लाल मिर्च पाउडर

१/४ चम्मच हल्दी पाउडर

१/२ चम्मच धनिया पाउडर

२ टमाटर

३ हरी मिर्च

१ कप मटर

१ शिमला मिर्च कटी हुई

१ कप पालक कटा हुआ

१/२ कप क्रीम

१/२ गरम मसाला

हरा धनिया

रेसिपी – १ लीटर दूध से नरम पनीर बना ले. कढ़ाई में २ चम्मच तेल गरम करे. अदरक लहसुन पेस्ट डाले. लाल मिर्च, हल्दी, धनिया पाउडर मिलाए. ३ टमाटर और ३ हरी मिर्च का पेस्ट डाले.ढक के पकाए. १ कप मटर, शिमला मिर्च मिलाये. तेल ऊपर आने तक पकाये. पालक, पनीर और नमक मिलाये और अच्छे से मिलाये. १/२ कप क्रीम, गरम मसाला और बारीक कटा हरा धनिया मिलाये. मटर पनीर कोरमा तैयार।

🍲ढाबा स्टाइल सेव टमाटर..🍲

सामग्री –

१ कप मोटी वाली लहसुन सेव

३ टमाटर

२ हरी मिर्च

१/४ चम्मच जीरा

हींग

१/२ चम्मच

नमक

१/२ चम्मच लाल मिर्च पाउडर

१/४ चम्मच हल्दी पाउडर

१/२ चम्मच धनिया पाउडर

१/४ चम्मच गरम मसाला

२ चम्मच तेल

कसूरी मेथी

रेसिपी – टमाटर और हरी मिर्च का पेस्ट बना ले.कढ़ाई में तेल गरम करे. हिंग और जीरा डाले, हल्दी, धनिया, लाल मिर्च पाउडर डाले, टमाटर और मिर्च पेस्ट पकाए. रंग आने और तेल ऊपर आने तक पकाए. कसूरी मेथी मिलाए. १ कप पानी मिलाए, नमक और सेव मिला दे.सेव नरम होने तक पकाये और गरम मसाला और हरा धनिया मिला दे.तैयार।

🍲राजस्थान की प्रसिद्ध –

मसालेदार बेसन गट्टे की सब्जी 🍲

सामग्री –

१ कप बेसन

नमक

२ चम्मच तेल

१/२ साबुत धनिया

जीरा

१/२ लाल मिर्च पाउडर

कढ़ी पत्ता

कसूरी मेथी

१/२ कप दही

१/४ चम्मच हल्दी पाउडर

१/२ चम्मच धनिया पाउडर

२ हरी मिर्च

हरा धनियां

३ चम्मच तेल

१/२ चम्मच गरम मसाला

१/२ चम्मच अदरक लहसुन पेस्ट

रेसिपी – बेसन में साबुत धनिया, नमक, लाल मिर्च पाउडर और २ चम्मच तेल अच्छे से मिलाये और जरा सा पानी मिला के लम्बे गट्टे बना ले और पानी में १० मिनिट उबाल लीजिये. बाहर निकाल के काट ले.कढ़ाई में ३ चम्मच तेल गरम करे और हींग, जीरा कढ़ी पत्ता, साबुत धनिये का तड़का लगाए. अदरक लहसुन पेस्ट डाले और कटी हरी मिर्च डाले. हल्दी धनिया और मिर्ची पाउडर, कसूरी मेथी डाले और उबाले गट्टे का पानी मिला दे. मसाला पकाने दे और गट्टे मिला दे.कुछ देर बाद १/२ कप फेटा हुआ दही मिलाये और पकाने दे. ५ मिनट बाद गरम मसाला और हरा धनिया मिलाये.तैयार बेसन के गट्टे की सब्जी।

🍲मसाला आलू गोभी

सामग्री –

२ आलू

१ फूल गोभी

२ चम्मच तेल

१/२ चम्मच जीरा

हींग

१ चम्मच अदरक लहसुन पेस्ट

१/४ चम्मच हल्दी पाउडर

नमक

१/२ चम्मच धनिया पाउडर

४ हरी मिर्च

२ टमाटर

१/२ चम्मच लाल मिर्च पाउडर

१/२ चम्मच गरम मसाला या किचन किंग मसाला

हरी धनिया

रेसिपी – २ आलू को लम्बा काट ले. गोभी धो कर बड़ा बड़ा काट ले. तेल गरम कर के आलू और गोभी फ्राई कर ले. कड़ाई में एक चम्मच तेल गरम करे और जीरा और हींग का तड़का लगाए. अदरक लहसुन का पेस्ट पकाए और हल्दी, धनिया पाउडर, हरी मिर्च और २ टमाटर का पेस्ट डाल के पकाए और तेल ऊपर आने पर लाल मिर्च पाउडर और नमक मिला दे और आलू गोभी भी मिला दे. १/२ कप पानी मिला के पकाए और गरम मसाला और हरा धनिया डाले और सर्व करे.

🍲राजस्थान की प्रसिद्ध – हरे प्याज की सब्जी 🍲

सामग्री –

२०० ग्राम कटा हुआ हरा प्याज

४ कटी हुई हरी मिर्च

१ टेबल स्पून तेल

१/४ चम्मच जीरा

हींग

नमक स्वाद के अनुसार

१/४ चम्मच हल्दी पाउडर

१/२ चम्मच लाल मिर्च पाउडर

१/२ चम्मच धनिया पाउडर

१/४ चम्मच गरम मसाला

१ चम्मच नींबू का रस

रेसिपी – कढ़ाई में तेल गरम करें.. जीरा और हींग डाले… हरी मिर्ची डाले.. सभी मसाले और नमक मिलाये और प्याज मिक्स करें.. तेज लौ पर पकाए.. प्याज़ का पानी सुखने तक २–३ मिनट और पकाए। गरम मसाला और नींबू का रस मिक्स करे… सब्जी तैयार।

प्याज को ज्यादा नहीं पकाना है। थोड़ा कुरकुरा स्वाद अच्छा लगता है।

🍲सरल रेसिपी से बना स्वादिष्ट चना मसाला 🥘

सामग्री –

१ कप रातभर भीगा काबुली चना

नमक स्वादानुसार

१ बड़ा चम्मच तेल

१ चम्मच अदरक लहसुन का पेस्ट

३–४ हरी मिर्च

२ टमाटर

साबुत गरम मसाला (२ काली मिर्च, १ लौंग, १ टुकड़ा दालचीनी, तेज पत्ता आदि)

१/२ चम्मच जीरा

हींग

१ चम्मच धनिया पाउडर

१/२ चम्मच लाल मिर्च पाउडर

१/४ चम्मच हल्दी पाउडर

कसूरी मेथी

१ चम्मच चना मसाला

विधि – काबुली चने को रात भर भीगो दे. छोले में नमक और १ चम्मच तेल डाल के कुकर में नरम होने तक उबाल ले। हरी मिर्च और टमाटर को मिक्सी में पीस कर पेस्ट बना ले। कढ़ाई में तेल गरम करें और साबुत गरम मसाला, जीरा और हींग डाले और अदरक लहसुन पेस्ट डाल कर पकाये। हल्दी पाउडर, धनिया और लाल मिर्ची पाउडर, कसूरी मेथी, चना मसाला डाल के टमाटर हरी मिर्ची का पेस्ट मिला के पकाए. तेल ऊपर आने पर छोले मिला दे और थोडा पानी मिला के पकाए। आखिरी में हरा धनिया से गार्निश करें।

🍲कॉर्न पालक

सामग्री –

२५० g पालक

१ कप उबला हुआ स्वीट कार्न

१ चम्मच अदरक लहसुन पेस्ट

३–४ कटी हुई हरी मिर्च

१ बारिक कटा हुआ प्याज

कसूरी मेथी

१ चम्मच अमचूर

१/२ चम्मच गरम मसाला

नमक स्स्वादनुसार

२ बड़े चम्मच घी

विधि – पालक को गरम पानी में कुछ मिनट भिगो कर रखें और फिर ठंडे पानी से धो कर मिक्सर में पीस लें। पैन में घी गरम करें और जीरा डालें। प्याज, अदरक लहसुन पेस्ट, हरी मिर्च डाल कर कुछ मिनट पकाएं। कुछ देर बाद स्वीट कार्न, पालक पेस्ट और अमचूर पावडर डाल कर मिक्स करें। कुछ देर पकने दे। गरम मसाला और कसूरी मेथी मिला दे। कॉर्न पालक तैयार।



८ तरह के अप्पे की हिंदी में रेसिपी दी गई हैं:👇👇

१. मीठे अप्पे (Sweet Appam/Appe)

सामग्री:

* चावल का आटा: १ कप

* गुड़ (या चीनी): १/२ कप (स्वादानुसार)

* केला (पका हुआ): १

* इलायची पाउडर: १/४ चम्मच

* पानी/दूध: घोल बनाने के लिए

* घी/तेल: अप्पे बनाने के लिए

विधि:

* गुड़ को थोड़े पानी में घोलकर छान लें। * चावल के आटे में गुड़ का पानी, मसला हुआ केला और इलायची पाउडर डालकर मिलाएं। * ज़रूरत के अनुसार पानी या दूध डालकर गाढ़ा घोल (पकोड़े के घोल जैसा) बना लें। * घोल को १०-१५ मिनट के लिए ढककर रख दें। * अप्पे पैन को गरम करें और हर साँचे में थोड़ा घी डालें। * हर साँचे में एक-एक चम्मच घोल डालें और धीमी आँच पर सुनहरा होने तक पकाएँ। * पलटकर दूसरी तरफ भी पकाएँ। * गरमागरम परोसें।

२. पालक अप्पे (Spinach Appe)

सामग्री:

* सूजी (रवा): १ कप

* दही: १/२ कप

* पालक प्यूरी: १/२ कप (पालक को उबालकर पीस लें)

* अदरक-हरी मिर्च का पेस्ट: १ चम्मच

* नमक: स्वादानुसार

* ईनो फ्रूट सॉल्ट: १/२ चम्मच (या बेकिंग सोडा)

* तेल: अप्पे बनाने के लिए

विधि:

* सूजी और दही को मिलाकर २० मिनट के लिए रख दें। * अब इस मिश्रण में पालक की प्यूरी, अदरक–हरी मिर्च का पेस्ट और नमक मिलाएं। * ज़रूरत लगे तो थोड़ा पानी डालें, घोल इडली के घोल जैसा होना चाहिए। * अप्पे बनाने से ठीक पहले, घोल में ईनो या बेकिंग सोडा डालकर हल्का सा मिलाएं। * अप्पे पैन गरम करके तेल/घी डालें। * हर साँचे में घोल डालकर दोनों तरफ से सुनहरा और क्रिस्पी होने तक पकाएँ। * हरी चटनी के साथ परोसें।

३. चीज़ अप्पे (Cheese Appe)

सामग्री:

* सूजी (रवा): १ कप

* दही: १/२ कप

* बारीक कटी सब्ज़ियाँ (प्याज, शिमला मिर्च, गाजर): १/२ कप

* चीज़ (मोज़ेरेला या क्यूब्स): कद्दूकस किया हुआ/छोटे टुकड़े

* नमक और काली मिर्च: स्वादानुसार

* ईनो/बेकिंग सोडा: १/२ चम्मच

* तेल: अप्पे बनाने के लिए

विधि:

* सूजी और दही को मिलाकर २० मिनट के लिए भिगो दें। * सब्जियां, नमक और काली मिर्च डालकर अच्छी तरह मिलाएं। * घोल को दो भागों में बांट लें। * अप्पे पैन गरम करके हल्का तेल लगाएँ। * हर साँचे में थोड़ा सा घोल डालें। * हर अप्पे के बीच में चीज़ का एक छोटा टुकड़ा या कद्दूकस किया हुआ चीज़ भरें। * ऊपर से थोड़ा और घोल डालकर चीज़ को पूरी तरह ढक दें। * धीमी आँच पर ढककर पकाएँ ताकि चीज़ पिघल जाए और अप्पे क्रिस्पी हो जाएँ। * दोनों तरफ से सुनहरा होने तक पकाएँ। सॉस के साथ गरम परोसें।

४. मिक्स वेज अप्पे (Mix Veg Appe)

सामग्री:

* चावल और उड़द दाल का इडली/अप्पे घोल: २ कप

* बारीक कटी सब्ज़ियाँ (गाजर, मटर, कॉर्न, बीन्स, प्याज़): १ कप

* बारीक कटी हरी मिर्च और अदरक: १ चम्मच

* राई और करी पत्ता: तड़के के लिए

* नमक: स्वादानुसार

* तेल: तड़का और अप्पे बनाने के लिए

विधि:

* एक छोटे पैन में १ चम्मच तेल गरम करें। राई और करी पत्ता डालकर तड़का तैयार करें। * घोल में तड़का, कटी हुई सब्ज़ियाँ, हरी मिर्च–अदरक और नमक डालकर अच्छी

तरह मिलाएं। * अप्पे पैन गरम करें और तेल लगाएँ। * हर साँचे में घोल डालें। * ढककर धीमी आँच पर ३–४ मिनट तक पकाएँ। * पलटकर दूसरी तरफ भी सुनहरा होने तक पकाएँ। * नारियल की चटनी के साथ परोसें।

५. मिक्स दाल अप्पे (Mix Dal Appe)

सामग्री:

* मिक्स दालें (चना दाल, मूंग दाल, मसूर दाल, उड़द दाल): १ कप (रात भर भिगो दें)

* अदरक: १ इंच टुकड़ा

* हरी मिर्च: २–३

* जीरा: १/२ चम्मच

* नमक: स्वादानुसार

* बारीक कटा हरा धनिया

* तेल: अप्पे बनाने के लिए

विधि:

* भिगोई हुई दालों को अदरक, हरी मिर्च और जीरा के साथ थोड़ा पानी डालकर दरदरा पीस लें। * पिसे हुए घोल में नमक और हरा धनिया मिलाएं। * अगर घोल बहुत गाढ़ा हो तो थोड़ा पानी डालें (डोसे के घोल जैसा)। * अप्पे पैन को गरम करें और तेल डालें। * हर साँचे में घोल डालकर दोनों तरफ से अच्छी तरह सुनहरा और क्रिस्पी होने तक पकाएँ। * टमाटर या पुदीने की चटनी के साथ गरम परोसें।

६. सूजी अप्पे (Sooji/Rava Appe)

सामग्री:

* सूजी (रवा): १ कप

* दही: १/२ कप

* पानी: घोल बनाने के लिए

* बारीक कटा प्याज, गाजर, हरी मिर्च: १/२ कप

* राई और करी पत्ता: तड़के के लिए

* नमक: स्वादानुसार

* ईनो/बेकिंग सोडा: १/२ चम्मच

* तेल: तड़का और अप्पे बनाने के लिए

विधि:

* सूजी और दही को मिलाकर २० मिनट के लिए रख दें। * एक छोटे पैन में तेल गरम करके राई और करी पत्ता का तड़का तैयार करें। * सूजी के घोल में तड़का, कटी हुई सब्जियां, नमक और ज़रूरी हो तो थोड़ा पानी डालकर मिलाएं। * अप्पे बनाने से तुरंत पहले, घोल में ईनो फ्रूट सॉल्ट (या बेकिंग सोडा) डालकर धीरे से मिलाएं। * अप्पे पैन में तेल डालकर गरम करें। * हर साँचे में घोल डालकर दोनों तरफ से सुनहरा और फूला हुआ होने तक पकाएँ।

७. पोहा अप्पे (Poha Appe)

सामग्री:

* पोहा (चपटा चावल): १ कप

* सूजी (रवा): १/२ कप

* दही: १/२ कप

* बारीक कटी सब्ज़ियाँ (प्याज, शिमला मिर्च): १/२ कप

* अदरक-हरी मिर्च पेस्ट: १ चम्मच

* नमक: स्वादानुसार

* ईनो/बेकिंग सोडा: १/२ चम्मच

विधि:

* पोहे को धोकर ५ मिनट के लिए भिगो दें और फिर हल्का सा मैश कर लें। * भिगोए हुए पोहे, सूजी, दही और पानी (ज़रूरत के अनुसार) मिलाकर गाढ़ा घोल बना लें और १५ मिनट के लिए रख दें। * सब्ज़ियाँ, अदरक–हरी मिर्च पेस्ट और नमक डालकर मिलाएं। * अप्पे बनाने से ठीक पहले ईनो/बेकिंग सोडा डालकर मिलाएं। * अप्पे पैन में तेल डालकर गरम करें और घोल से अप्पे बनाकर दोनों तरफ से क्रिस्पी होने तक पकाएँ।

८. दाल चावल अप्पे (Dal Chawal Appe - Leftover Batter/Idli Batter)

सामग्री:

* इडली/डोसा घोल (दाल चावल का): २ कप

* बारीक कटी सब्ज़ियाँ (प्याज, गाजर, पत्ता गोभी): १/२ कप

* राई और करी पत्ता: तड़के के लिए

* नमक (अगर ज़रूरी हो)

* तेल: तड़का और अप्पे बनाने के लिए

विधि:

* एक पैन में तेल गरम करें। राई और करी पत्ता का तड़का लगाएं। * इडली/डोसा घोल में तड़का, कटी हुई सब्ज़ियाँ और थोड़ा सा नमक (अगर घोल फीका हो) डालकर मिलाएं। * अप्पे पैन गरम करें, तेल लगाएँ और घोल से अप्पे बनाकर दोनों तरफ से सुनहरा होने तक पकाएँ। * यह बासी इडली/डोसा घोल इस्तेमाल करने का एक स्वादिष्ट तरीका है।



संडे पार्टी के लिए परफेक्ट डिशेज सभी की रेसिपी फोटो के साथ पोस्ट हैं।

🍲पनीर पेशावरी

एक लोकप्रिय उत्तर भारतीय व्यंजन है!

सामग्री –

– २५० ग्राम पनीर, क्यूब्स में कटा हुआ

– २ बड़े प्याज, पतले कटे हुए

– २ लहसुन की कलियाँ, बारीक कटी हुई

– १ छोटा चम्मच अदरक का पेस्ट

– १ छोटा चम्मच जीरा

– १ छोटा चम्मच धनिया पाउडर

– १ छोटा चम्मच गरम मसाला पाउडर

– १/२ छोटा चम्मच हल्दी पाउडर

– १/२ छोटा चम्मच लाल मिर्च पाउडर (वैकल्पिक)

– १/२ कप टमाटर प्यूरी

– १/४ कप क्रीम या मलाई

– स्वादानुसार नमक

– ताज़ा हरा धनिया, सजाने के लिए

– २ बड़े चम्मच मक्खन या घी

निर्देश –

१. एक पैन में मक्खन/घी गरम करें, जीरा डालें और उन्हें चटकने दें। २. कटे हुए प्याज डालें और सुनहरा भूरा होने तक भूनें। ३. अदरक का पेस्ट, लहसुन, धनिया पाउडर, गरम मसाला, हल्दी और मिर्च पाउडर डालें। १ मिनट तक पकाएँ। ४. टमाटर प्यूरी डालें और मिश्रण के गाढ़ा होने तक पकाएँ। ५. पनीर के टुकड़े डालें और २–३ मिनट तक पकाएँ। ६. क्रीम/मलाई और नमक डालकर मिलाएँ। २ मिनट और पकाएँ। ७. धनिया से सजाएँ और गरमागरम परोसें।

🍲लज़ीज़ स्वादिष्ट पनीर रजवाड़ी

सामग्री –

– २५० ग्राम पनीर (भारतीय पनीर)

– २ बड़े प्याज, बारीक कटे हुए

– २ लहसुन की कलियाँ, बारीक कटी हुई

– १ बड़ा टमाटर, कटा हुआ

– १ छोटा चम्मच अदरक का पेस्ट

– १ छोटा चम्मच जीरा

– १ छोटा चम्मच धनिया पाउडर

– १ छोटा चम्मच गरम मसाला पाउडर

– १/२ छोटा चम्मच हल्दी पाउडर

– १/२ छोटा चम्मच लाल मिर्च पाउडर

– १/२ छोटा चम्मच नमक

– २ बड़े चम्मच मक्खन

– २ बड़े चम्मच हैवी क्रीम

– १ बड़ा चम्मच टमाटर प्यूरी

– सजाने के लिए ताज़ा हरा धनिया

निर्देश –

१. एक पैन में मक्खन गरम करें, जीरा डालें और उसे चटकने दें। २. कटे हुए प्याज डालें और सुनहरा भूरा होने तक भूनें। ३. कटा हुआ लहसुन और अदरक का पेस्ट डालें; १ मिनट तक पकाएँ। ४. कटे हुए टमाटर, धनिया पाउडर, गरम मसाला, हल्दी, लाल मिर्च पाउडर और नमक डालें। टमाटर के नरम होने तक पकाएँ। ५. टमाटर प्यूरी और हैवी क्रीम डालें और अच्छी तरह मिलाएँ। ६. पनीर के टुकड़े डालें और ५–७ मिनट तक या पनीर के स्वाद सोख लेने तक पकाएँ। ७. ताज़ा हरा धनिया डालकर नान या चावल के साथ परोसें!

🍲मेथी मटर मलाई 🤤

सामग्री –

१ कप हरी मेथी

१ कप उबलें मटर

२ प्याज

अदरक

१/२ कप काजू

१/२ कप ताजा क्रीम

१/२ चम्मच गरम मसाला पाउडर

नमक स्वादानुसार

१/२ चम्मच धनिया पाउडर

१/२ लाल मिर्च पाउडर

१/२ कप दूध

विधि – मेथी को ५ मिनट उबाल ले और पानी अलग कर दे.. प्याज, काजू ,अदरक को पानी में ५ मिनट उबालें और पानी निकाल के पेस्ट बना ले। कढ़ाई में १ चम्मच तेल गरम करे और प्याज और काजू का पेस्ट डाल के पकाए. तेल ऊपर आने पर मटर और मेथी मिलाए और नमक मिला दे. कुछ देर पकाए और लाल मिर्च पाउडर गरम मसाला और धनिया पाउडर मिला दे. १ कप दूध मिलायें और १० मिनिट और पकायें..क्रीम मिलायें और ५ मिनिट और पकायें... हरे धनिये से गार्निश करें.तैयार

🍲वेज नवाबी कोफ्ता करी

कोफ्ते –

– १ कप कद्दूकस किया हुआ पनीर

– १/२ कप पके और मैश किए हुए आलू

– १/४ कप कटा हरा धनिया

– १/४ कप कटी हुई हरी प्याज़

– १/४ छोटा चम्मच जीरा पाउडर

– १/४ छोटा चम्मच धनिया पाउडर

– १/४ छोटा चम्मच गरम मसाला

– स्वादानुसार नमक

– १/४ कप ब्रेडक्रम्ब्स (ग्लूटेन–मुक्त या नियमित ब्रेडक्रम्ब्स का इस्तेमाल करें)

ग्रेवी –

– २ बड़े चम्मच तेल

– १ प्याज, बारीक कटा हुआ

– २ लहसुन की कलियाँ, बारीक कटी हुई

– १ बड़ा चम्मच अदरक का पेस्ट

– १ बड़ा चम्मच टमाटर प्यूरी

– १ बड़ा चम्मच काजू का पेस्ट (काजू को पानी में भिगोकर ब्लेंड कर लें)

– १ छोटा चम्मच जीरा पाउडर

– १ छोटा चम्मच धनिया पाउडर

– १/२ छोटा चम्मच हल्दी

– १/२ छोटा चम्मच कश्मीरी लाल मिर्च पाउडर

– स्वादानुसार नमक

– १ कप पानी या सब्ज़ी का शोरबा

– सजावट के लिए ताज़ा हरा धनिया

निर्देश –

१. सभी सामग्रियों को मिलाकर और गोले बनाकर कोफ्ते तैयार करें। सुनहरा भूरा होने तक तवे पर तलें। २. ग्रेवी के लिए, तेल गरम करें और प्याज़, लहसुन और अदरक का पेस्ट भूनें। ३. टमाटर प्यूरी, काजू पेस्ट और मसाले डालें। ग्रेवी के गाढ़ा होने तक पकाएँ। ४. ग्रेवी में कोफ्ते डालें और ५–७ मिनट तक धीमी आँच पर पकाएँ। ५. नान, चावल या रोटी के साथ गरमागरम परोसें।

🍲जोधपुर, राजस्थान की प्रसिद्ध – गुलाब जामुन की शाही सब्जी

सामग्री –

जामुन के लिए –

१५० ग्राम खोया (मावा)

५० ग्राम पनीर

३५ ग्राम मैदा

१/२ कप दूध

फ्राई के लिए घी

विधि – एक परात में पनीर और मावा को कद्दू करे। दोनो को हाथ से मसलते हुए अच्छे से मिलाये। साथ में थोड़ा–थोड़ा मैदा मिलाते रहे। सूखा लगे तो थोड़ा छोटी चम्मच से दूध मिलाये और हाथ से मलते हुए चिकना आटा लगाए। इसमें १५–२० मिनट लगते है। कढ़ाई में घी गरम करने के लिए गैस पर रखे ।आंच धीमी रखे। आटे के छोटे–छोटे भाग करे और गोले बनाये। सभी गोले बना ले और जब घी हल्का गरम हो जाए तो एक–एक करके सभी गोले घी में डाल दे। ३–४ मिनट बिल्कुल ना हिलाये। सभी गोले अपने आप घी के ऊपर आ जायेंगे। धीमी आंच पर ही हल्के हाथ से चम्मच चलाते हुए गुलाबजामुन को तल ले। सभी गोले घी से निकाल ले और एक पेपर पर रखे, जिस से एक्स्ट्रा घी निकल जाए। जामुन को ठंडा होने दे। इन्हें फ्रिज में स्टोर कर के भी रख सकते हैं।

ग्रेवी के लिए –

सामग्री –

२ चम्मच देसी घी

२ टमाटर कटे हुए

१ प्याज कटा हुआ

१ चम्मच कटा हुआ अदरक लहसुन

१/२ चम्मच लाल मिर्च पाउडर

नमक स्वादानुसार

१/२ चम्मच धनिया पाउडर

१/४ चम्मच हल्दी पाउडर

१/२ गरम मसाला पाउडर

१ चम्मच कसूरी मेथी

१/२ कटोरी काजू पेस्ट

१/२ कटोरी ताजी क्रीम

हरा धनिया कटा हुआ

रेसिपी – कढ़ाही में १ चम्मच घी गरम करें और प्याज, अदरक लहसुन मिलाए और पकाए। ५ मिनट बाद टमाटर, लाल मिर्च, हल्दी, धनिया पाउडर और नमक मिलाएं और ढककर १० मिनट पकाएं। गैस बंद कर दे। कुछ देर ठंडा होने दे और बाद में पेस्ट बना ले। कड़ाई में १ चम्मच घी गरम करे। पेस्ट डाले और ५ मिनट पकाए। काजू पेस्ट मिलाए और ५ मिनट ओर पकाए। क्रीम डालें और ५ मिनट और पकाए। गरम मसाला और कसूरी मेथी मिलाये। बाउल में गुलाब जामुन रखें और ऊपर गरम ग्रेवी डालें। हरा धनियां या क्रीम से गार्निश करें। तैयार है शाही गुलाब जामुन की सब्जी।

🍲बटर पनीर मसाला 🍲

सामग्री –

२०० ग्राम पनीर

२ बड़े चम्मच मक्खन

१ चम्मच अदरक लहसुन का पेस्ट

१ तेज पत्ता

३–४ हरी मिर्च

२ टमाटर

१ प्याज

१/२ चम्मच लाल मिर्च पाउडर

१/२ चम्मच गरम मसाला

१/४ चम्मच हल्दी पाउडर

कटा हुआ हरा धनिया

१/२ कप काजू

१ बड़ा चम्मच फ्रेश क्रीम

नमक स्वादानुसार

१ छोटा चम्मच चीनी

१ चम्मच कसूरी मेथी

विधि – मिक्सर में टमाटर, प्याज़ और हरी मिर्च बारीक़ पीस लें। काजू को गरम पानी में १५ मिनट तक भीगो दे। काजू को भी मिक्सर में पीस ले। कड़ाही में मक्खन गरम करे। इसमें तेज पत्ता और अदरक लहसुन और प्याज़ का पेस्ट डाल कर भुने। टमाटर का पेस्ट डालकर २–३ मिनट तक पकने दे। हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर डालकर पकाये। इसमें काजू का पेस्ट डालकर पकाये। अब धनिया पाउडर, गरम मसाला पाउडर, चीनी, नमक और क्रीम डालकर थोड़ी देर तक धीमी आंच पर पकने दे। अच्छे से मसाला पकने तक पकाये। पनीर मिलाये और ५ मिनट तक पकाये। कसूरी मेथी डालकर गैस बंद कर दें। सर्व करते समय एक पीस पनीर को तवे पर बटर से साथ सेक कर ताजी क्रीम से गार्निश करते हुए सर्व करें।

🍲मलाईदार पनीर महारानी

सामग्री –

– २५० ग्राम पनीर, क्यूब्स में कटा हुआ

– २ बड़े प्याज, बारीक कटे हुए

– २ लहसुन की कलियाँ, बारीक कटी हुई

– १ बड़ा टमाटर, कटा हुआ

– १ छोटा चम्मच जीरा

– १ छोटा चम्मच धनिया पाउडर

– १ छोटा चम्मच गरम मसाला पाउडर

– १/२ छोटा चम्मच हल्दी पाउडर

– १/२ छोटा चम्मच लाल मिर्च पाउडर (वैकल्पिक)

– १/२ कप हैवी क्रीम या मलाई

– १/४ कप मक्खन या घी

– स्वादानुसार नमक

– सजाने के लिए ताज़ा हरा धनिया

निर्देश –

१. एक पैन में मक्खन/घी गरम करें, जीरा डालें और उसे चटकने दें। २. कटे हुए प्याज डालें और सुनहरा भूरा होने तक भूनें। ३. कटा हुआ लहसुन डालें और एक मिनट तक भूनें। ४. कटे हुए टमाटर, धनिया पाउडर, गरम मसाला पाउडर, हल्दी पाउडर और लाल मिर्च पाउडर (अगर इस्तेमाल कर रहे हों) डालें। टमाटर के नरम होने तक पकाएँ। ५. पनीर के टुकड़े डालें और २–३ मिनट तक पकाएँ। ६. गाढ़ी क्रीम/मलाई डालें और अच्छी तरह मिलाएँ। इसे ५–७ मिनट तक या ग्रेवी के गाढ़े होने तक धीमी आँच पर पकने दें। ७. स्वादानुसार नमक डालें। ८. ताज़ा हरा धनिया डालकर नान, चावल या रोटी के साथ परोसें।

🍲मसालेदार बैंगन का भर्ता 🍲

सामग्री –

१ बड़ा बैंगन

२ बडे चम्मच तेल

१ प्याज बारीक कटा हुआ

२ टमाटर का पेस्ट

२ बड़े चम्मच दही

१ चम्मच अदरक लहसुन का पेस्ट

१ चम्मच लाल मिर्च पाउडर

१/४ चम्मच हल्दी पाउडर

१ चम्मच धनिया पाउडर

नमक स्वादानुसार

१/२ चम्मच गरम मसाला

हरा धनिया बारीक कटा हुआ

१ चम्मच बटर

विधि – बैंगन को गैस पर धीमी आंच पर भून लें। जब बैंगन भून जाए तो उसका छिलका उतार लें और अच्छे से मैश करले। कढ़ाही में तेल गर्म करें। तेल गरम होने पर प्याज डालें और फ्राई करें। इसमें अदरक लहसुन का पेस्ट भी मिला दे। कुछ देर बाद टमाटर पेस्ट डालकर तेल अलग होने तक पकाये। सभी मसाले और नमक डालें और अच्छे से मिलाएं। मसाले पकने पर फैला हुआ दही मिलाए। ५ मिनिट बाद मैश किया हुआ बैंगन मिलाए। गरम मसाला मिला दे। ५ मिनट ढक कर पकने दे। हरे धनिये और बटर से गार्निश करे। मसालेदार बैंगन का भर्ता तैयार।

🍲मखमली कोफ्ता 😊

सामग्री –

कोफ्ता –

१/२ कटोरी पनीर

२ उबले आलू

१/२ चम्मच गरम मसाला पाउडर

नमक स्वादानुसार

२ चम्मच कॉर्नफ्लोर

फ्राई के लिए तेल

रेसिपी – सबको अच्छे से मेश कर के मिक्स करें और छोटे–छोटे बॉल बना ले...कॉर्नफ्लोर को पानी में घोलें और बॉल को डिप कर के गरम तेल में फ्राई कर लें.

ग्रेवी –

सामग्री –

२ चम्मच तेल

२ टमाटर कटे हुए

१ प्याज कटा हुआ

१ चम्मच कटा हुआ अदरक लहसुन

१/२ चम्मच लाल मिर्च पाउडर

नमक

१/२ चम्मच धनिया पाउडर

१/४ चम्मच हल्दी पाउडर

१/२ गरम मसाला पाउडर

१ चम्मच कसूरी मेथी

१/२ कटोरी काजू पेस्ट

१/२ कटोरी ताजी क्रीम

हरा धनिया कटा हुआ

रेसिपी – पैन में तेल गरम करें और प्याज अदरक लहसुन मिलाए और पकाए. ५ मिनट बाद टमाटर, लाल मिर्च, हल्दी, धनिया पाउडर और नमक मिलाएं और ढककर १० मिनट पकाएं .गैस बंद कर दे.कुछ देर ठंडा होने दे और बाद में पेस्ट बना ले.कड़ाई में पेस्ट ५ मिनट पकाए.काजू पेस्ट डालें और ५ मिनट पकाए.क्रीम डालें और ५ मिनट और पकाए.. गरम मसाला और कसूरी मेथी मिलाये। बाउल में कोफ्ते रखें और ऊपर ग्रेवी डालें.. हरा धनियां या क्रीम से गार्निश करें. तैयार है मलाई कोफ्ता।



“खस्ता मठरी, स्वाद की थाली, हर कौर में खुशबू निराली।

चाय के संग जो दिल को भाए, हर घर की शान मठरी कहलाए।”

१️⃣ मैदा मठरी

सामग्री:

मैदा – २ कप

नमक – स्वादानुसार

अजवाइन – १/२ छोटा चम्मच

मोयन (तेल/घी) – ३ टेबलस्पून

पानी – गूंधने के लिए

विधि:

१. मैदा, नमक, अजवाइन मिलाएँ। २. मोयन डालकर अच्छी तरह मसलें। ३. सख्त आटा गूंथ लें। ४. छोटी–छोटी पूरियाँ बेलकर कांटे से छेद करें। ५. धीमी आँच पर सुनहरी तलें।

२️⃣ गेहूं के आटे की मठरी

सामग्री:

गेहूं का आटा – २ कप

नमक

अजवाइन

तेल – २ टेबलस्पून

विधि: मैदा मठरी जैसी ही प्रक्रिया अपनाएँ, बस गेहूं का आटा इस्तेमाल करें। यह हेल्दी होती है।

३️⃣ सूजी मठरी

सामग्री:

सूजी – १ कप

मैदा – १ कप

नमक

घी – ३ टेबलस्पून

विधि: सूजी और मैदा मिलाकर सख्त आटा गूंथें, बेलें और धीमी आँच पर तलें।

४️⃣ बेसन मठरी

सामग्री:

बेसन – १ १/२ कप

चावल का आटा – १/२ कप

हल्दी – चुटकी भर

अजवाइन

नमक

विधि: सब मिलाकर सख्त आटा बनाएँ, चपटी मठरी बनाकर मध्यम आँच पर तलें।

५🟦 मल्टीग्रेन मठरी

सामग्री:

गेहूं, ज्वार, बाजरा आटा – कुल २ कप

नमक

अजवाइन

तेल

विधि: सभी आटे मिलाकर सख्त आटा गूंथें, बेलें और धीमी आँच पर कुरकुरी तलें।

६🟦 मेथी मठरी

सामग्री:

मैदा – २ कप

सूखी मेथी – २ टेबलस्पून

नमक

अजवाइन

विधि: मेथी को हाथ से मसलकर आटे में मिलाएँ, मठरी बनाकर तलें।

७🟦 जीरा मठरी

सामग्री:

मैदा – २ कप

जीरा – १ छोटा चम्मच

काली मिर्च – १/२ छोटा चम्मच

नमक

विधि: मसाले मिलाकर आटा गूंथें, गोल मठरी बनाकर धीमी आँच पर तलें।

८🟦 मूंग दाल मठरी

सामग्री:

मूंग दाल (धुली) – १/२ कप (भिगोई व पिसी)

मैदा – १ १/२ कप

नमक

जीरा

विधि: दाल पेस्ट और मैदा मिलाकर सख्त आटा बनाएँ, बेलकर तलें।

🌸 टिप्स:

मठरी हमेशा धीमी आँच पर तलें। एयर–टाइट डिब्बे में रखें, १५–२० दिन तक कुरकुरी रहेंगी।



👇 क्रिस्पी राइस फ्लोर चिप्स की फुल रेसिपी (बिल्कुल बिना मैदा) – बहुत कुरकुरी, हल्की और घर पर आसानी से बनने वाली।

क्रिस्पी राइस फ्लोर चिप्स (बिना मैदा)

सामग्री

चावल का आटा १ कप

कॉर्नफ्लोर – २ टेबलस्पून (क्रिस्पीनेस के लिए)

नमक – स्वादानुसार

लाल मिर्च पाउडर – १ १/२ टीस्पून

काली मिर्च पाउडर – १/४ टीस्पून

अजवाइन – १ १/२ टीस्पून

तेल – १ टीस्पून

उबलता पानी – आवश्यकता अनुसार

तलने के लिए तेल

बनाने की विधि

१ आटा तैयार करें

एक बाउल में चावल का आटा, कॉर्नफ्लोर, नमक, लाल मिर्च, काली मिर्च, अजवाइन और १ टीस्पून तेल डालें।

२ गरम पानी डालें

थोड़ा–थोड़ा उबलता पानी डालते हुए सख्त लेकिन स्मूद आटा गूंथ लें। ढककर ५ मिनट रख दें।

३ शीट बनाएं

आटे की लोई लें, हल्का सा तेल लगाकर प्लास्टिक शीट या बटर पेपर के बीच बहुत पतली बेल लें।

४ चिप्स काटें

ढककर ५ मिनट रख दें। चाकू या पिज़्ज़ा कटर से मनचाहे आकार (स्क्वायर/स्ट्रिप्स) में काट लें।

५ तलना

मीडियम आंच पर गरम तेल में धीमी आंच पर सुनहरे और कुरकुरे होने तक तलें।

६ ठंडा करें

चिप्स को निकालकर पूरी तरह ठंडा करें ठंडा होने पर और ज्यादा क्रिस्पी हो जाएंगे।

परफेक्ट क्रिस्पी टिप्स :–

आटा सख्त रखें; शीट बहुत पतली बेलें; तेल ज़्यादा गरम न हो; धीमी आंच पर तलें

सर्व करने के सुझाव :–

चाय के साथ; हरी चटनी या टोमैटो केचप के साथ बच्चों के टिफिन के लिए बेस्ट



सूजी की सॉफ्ट और स्वादिष्ट रेसिपी👇 नीचे पढ़े👇👇

🔶सूजी का ढोकला बनाने की रेसिपी नीचे दी गई है:

🔶सामग्री:

– सूजी (रवा): १ कप

– दही: १ कप

– पानी: आवश्यकतानुसार

– हरी मिर्च: १–२ (बारीक कटी हुई)

– अदरक का टुकड़ा: १ इंच (बारीक कटा हुआ)

– हींग: चुटकीभर

– ईनो फ्रूट सॉफ्टेनर: १ छोटी चम्मच (वैकल्पिक, बेकिंग सोडा भी चला सकते हैं)

– नमक: स्वाद अनुसार

– तेल: ढोकला पकाने के लिए

– तड़के के लिए: राई, हिंग, हरी मिर्च, करी पत्ता, लाल मिर्च पाउडर, नींबू का रस, हरे धनिये

🔶विधि:

१. सबसे पहले सूजी को एक बड़े बर्तन में निकाल लें। उसमें दही मिलाएं और अच्छी तरह से फेंटें ताकि कोई गांठ न रहे। २. आवश्यकतानुसार पानी डालें और ऐसा घोल बनाएं जो गाढ़ा लेकिन फैला जा सके। ३. इसमें हरी मिर्च, अदरक, हींग, नमक डालें और मिलाएं। इसे १०–१५ मिनट के लिए ढककर रख दें ताकि सूजी फूल जाए। ४. उसके बाद, ईनो या बेकिंग सोडा डालें और तुरंत हल्के हाथ से मिलाएं ताकि फोम बनने लगे। ५. एक स्टीमर या ढोकला प्लेट को तेल से चिकना कर लें। मिश्रण को डालें। ६. steaming के लिए पानी उबलने दें। फिर प्लेट को स्टीमर में रखें और धीमी आंच पर १५–२० मिनट तक पकाएं। ७. जब ढोकला पक जाए, तो उसे ठंडा होने दें। फिर इसे फोर्क या चाकू से हल्का सा खुरचकर निकालें। ८. तड़के के लिए, तेल गर्म करें। उसमें राई, हिंग, हरी मिर्च, करी पत्ता डालें। फिर लाल मिर्च पाउडर डालें और कुछ सेकंड तक भूनें। ९. इस तड़के को ढोकले पर डालें। ऊपर से हरे धनिये और नींबू का रस डालें। १०. गरमागरम सूजी का ढोकला परोसें।

🔶सूजी का उपमा बनाने की रेसिपी नीचे दी गई है:

🔶सामग्री:

– सूजी (रवा): १ कप

– पानी: २ कप

– हरी मिर्च: १–२ (बारीक कटी हुई)

– अदरक का टुकड़ा: १ इंच (कटा हुआ)

– मूंगफली: २ टेबलस्पून (भुनी और कटे हुए)

– हरे धनिये: थोड़े से (बारीक कटे हुए)

– राई: १ छोटी चम्मच

– हींग: चुटकीभर

– तेल: २ टेबलस्पून

– नमक: स्वादानुसार

– काजू, मटर या सब्जियां (वैकल्पिक, स्वाद अनुसार)

🔶विधि:

१. एक पैन में तेल गरम करें। उसमें राई डालें और चटकने दें। २. फिर अदरक और हरी मिर्च डालें और कुछ सेकंड भूनें। ३. यदि आप सब्जियां डालना चाहें तो पहले ही

डालकर भून लें। नहीं तो आगे बढ़ें। ४. अब पानी गरम करें और उसे उबालें। ५. जब पानी उबलने लगे, तो उसमें स्वादानुसार नमक डालें। ६. धीरे-धीरे सूजी डालते जाएं और लगातार चलाते रहें ताकि गांठ न बने। ७. सूजी डालते ही मिश्रण गाढ़ा होने लगेगा। इसे मध्यम आंच पर पकने दें, जब तक कि सूजी पक जाए और उपमा का मिश्रण सूखने लगे। ८. बीच-बीच में हिलाते रहें। आखिर में कटे हुए हरे धनिये और भुनी मूंगफली डालें। ९. गरमागरम सूजी का उपमा परोसें। चाहें तो नींबू का रस और हरे धनिये से सजा सकते हैं।

🔶सूजी का चीला बनाने की रेसिपी नीचे दी गई है:

🔶सामग्री:

- सूजी (रवा): १ कप

- दही: १/२ कप

- हरी मिर्च: १-२ (बारीक कटी हुई)

- अदरक का टुकड़ा: १ इंच (कटा हुआ)

- हरे धनिये: थोड़ा सा (बारीक कटा हुआ)

- नमक: स्वादानुसार

- लाल मिर्च पाउडर: १/४ छोटी चम्मच (वैकल्पिक)

- तेल: सेंकने के लिए

🔶विधि:

१. एक कटोरी में सूजी और दही मिलाएं। इसमें थोड़ा पानी डालकर गाढ़ा बैटर बनाएं। ध्यान रखें कि बैटर न तो बहुत पतला हो और न ही बहुत गाढ़ा। २. इसमें हरी मिर्च, अदरक, हरे धनिये, नमक और लाल मिर्च डालें। अच्छी तरह मिलाएं। ३. बैटर को १०-१५ मिनट के लिए रख दें ताकि सूजी फूल जाए। ४. गरम तवा या नॉन-स्टिक तवा रखें। उस पर थोड़ा तेल लगाएं। ५. बैटर को चमचे की मदद से तवे पर डालें और हल्के हाथ से फैला दें, ताकि चीला गोल और पतला बने। ६. मध्यम आंच पर चीले को दोनों तरफ से सुनहरा और क्रिस्पी होने तक सेंकें। ७. जब दोनों तरफ से पक जाए, तो इसे निकाल लें। ८. इसी तरह बाकी बैटर से चीले बनाएं। ९. गरमागरम सूजी के चीले को आप हरी चटनी, टमाटर सॉस या फिर दही के साथ परोस सकते हैं।

🔶सूजी का उत्तपम बनाने की रेसिपी नीचे दी गई है:

🔶सामग्री:

- सूजी (रवा): १ कप

- दही: १/२ कप

- पानी: आवश्यकतानुसार (लगभग १/२ कप से १ कप)

- हरी मिर्च: १-२ (बारीक कटी हुई)

- अदरक का टुकड़ा: १ छोटी चम्मच (कटा हुआ)

- हरे धनिये: थोड़ा सा (बारीक कटा हुआ)

- सब्जियां (वैकल्पिक): जैसे प्याज, टमाटर, शिमला मिर्च, मटर आदि

- राई: १ छोटी चम्मच

- हींग: चुटकीभर

- तेल: सेंकने के लिए

- नमक: स्वादानुसार

🔶विधि:

१. एक बर्तन में सूजी और दही मिलाएं। अच्छी तरह मिलाकर कुछ मिनट रहने दें ताकि सूजी फूल जाए। २. फिर आवश्यकतानुसार पानी डालें और गाढ़ा बैटर बनाएं। बैटर थोड़ा पतला हो सकता है, ताकि उत्तपम फूला-फूला और क्रिस्पी बने। ३. इसमें हरी मिर्च, अदरक, हरे धनिये, नमक डालें। यदि आप सब्जियां डालना चाहें तो प्याज, टमाटर आदि भी मिलाएं। ४. एक तवा गरम करें और उस पर थोड़ा तेल लगाएं। ५. तवे पर थोड़ा सा बैटर डालें और हल्के हाथ से गोल आकार में फैला दें। ६. उस पर राई डालें और ढककर मध्यम आंच पर पकने दें। जब नीचे सुनहरा हो जाए, तो पलटें और दूसरी तरफ भी सुनहरा होने तक पकाएं। ७. दोनों तरफ से पकने पर उत्तपम को निकालकर गरमागरम परोसें। ८. इसे हरी चटनी, नारियल की चटनी या सॉस के साथ परोसें।

🔶सूजी इडली बनाने की विधि नीचे दी गई है:

🔶सामग्री:

– सूजी (रवा): १ कप

– दही: १ कप

– पानी: आवश्यकतानुसार (लगभग १/२ से ३/४ कप)

– हरी मिर्च: १–२ (बारीक कटी हुई)

– अदरक: १ छोटी चम्मच (कटा हुआ)

– राई: १ छोटी चम्मच

– हींग: चुटकीभर

– तेल: थोड़ा सा

– नमक: स्वादानुसार

– इडली स्टैंड या कप

🔶विधि:

१. एक बर्तन में सूजी लें और उसमें दही मिलाएं। फिर आवश्यकतानुसार पानी डालकर गाढ़ा घोल बना लें। ध्यान रखें कि घोल बहुत पतला या बहुत गाढ़ा न हो। २. इसमें हरी मिर्च, अदरक, राई, हींग और नमक डालें। अच्छी तरह मिलाएं। ३. घोल को १५–२० मिनट के लिए ढककर रख दें ताकि सूजी फूल जाए और खमीर जैसा प्रभाव आए। ४. एक तवा या स्टीमर में पानी गरम करें। ५. इडली स्टैंड या कप में घोल डालें। ६. स्टीमर में १०–१२ मिनट तक इडली को भाप में पकाएं। आप एक टूथपिक डालकर देख सकते हैं, यदि वह साफ बाहर आए तो इडली तैयार है। ७. इडली तैयार होने के बाद उसे ठंडा होने दें, फिर स्टैंड से निकालें। ८. गरमागरम सूजी इडली को नारियल चटनी या सॉस के साथ परोसें।

🔶सूजी डोसा बनाने की विधि नीचे दी गई है:

🔶सामग्री:

– सूजी (रवा): १ कप

– दही: १/२ कप

– पानी: आवश्यकतानुसार (लगभग १/२ से ३/४ कप)

– हरी मिर्च: १–२ (बारीक कटी हुई)

– अदरक: १ छोटी चम्मच (कटा हुआ)

– राई: १ छोटी चम्मच

– हींग: चुटकीभर

– तेल: सेंकने के लिए

– नमक: स्वादानुसार

🔶विधि:

१. एक बर्तन में सूजी और दही मिलाएं। फिर आवश्यकतानुसार पानी डालकर पतला बैटर बना लें। ध्यान रखें कि बैटर बहुत पतला या बहुत गाढ़ा न हो। २. इसमें हरी मिर्च, अदरक, राई, हींग और नमक डालें। अच्छी तरह मिलाएं। ३. बैटर को १०–१५ मिनट के लिए रख दें ताकि सूजी फूल जाए और खमीर जैसा प्रभाव आए। ४. एक तवा गरम करें और उस पर थोड़ा तेल लगाएँ। ५. तवे पर बैटर डालें और गोलाकार में फैला दें। डोसा पतला और क्रिस्पी बनाना चाहें तो बहुत मोटा न रखें। ६. ऊपर से थोड़ा सा तेल डालें और मध्यम आंच पर पकने दें। ७. जब नीचे सुनहरा हो जाए, तो उसे पलटें या फिर ध्यान से उल्टा करके दोनों तरफ सुनहरा होने तक पकाएँ। ८. गरमागरम सूजी डोसा को हरी चटनी या सांभर के साथ परोसें।

🔶सूजी वड़ा बनाने की विधि नीचे दी गई है:

🔶सामग्री:

– सूजी (रवा): १ कप

– दही: १/२ कप

– आलू (उबले और मैश किए हुए): २ मध्यम

– हरी मिर्च: १–२ (बारीक कटी हुई)

– अदरक: १ छोटी चम्मच (कटा हुआ)

– राई: १ छोटी चम्मच

– हींग: चुटकीभर

– नमक: स्वादानुसार

– तेल: तलने के लिए

– हरा धनिया: सजावट के लिए (वैकल्पिक)

– जीरा पाउडर या गरम मसाला: थोड़ा (वैकल्पिक)

🔶विधि:

१. एक बर्तन में सूजी और दही मिलाएं। फिर आवश्यकतानुसार पानी डालकर गाढ़ा बैटर बना लें। इसे १०–१५ मिनट के लिए रख दें ताकि सूजी फूल जाए। २. उबले हुए आलू को मैश करें और उसमें हरी मिर्च, अदरक, हींग, राई, नमक मिलाएं। ३. अब सूजी-दही के मिश्रण में आलू का मिश्रण मिलाएं। यदि बैटर बहुत गाढ़ा हो तो थोड़ा पानी डाल सकते हैं। ४. बैटर को अच्छी तरह मिलाएं और १० मिनट के लिए रख दें। ५. एक कड़ाही में तेल गरम करें। ६. हाथ में थोड़ा बैटर लेकर वड़ा का आकार बनाएं और गरम तेल में डालें। ७. मध्यम आंच पर दोनों तरफ सुनहरा और कुरकुरा होने तक तलें। ८. तलने के बाद वड़ों को पेपर टॉवल पर निकालें ताकि अतिरिक्त तेल निकल जाएं। ९. गरमागरम सूजी वड़ा को सांभर या टमाटर की चटनी के साथ परोसें।

🔶सूजी की कचौड़ी बनाने की विधि नीचे दी गई है:

🔶 सामग्री:

– सूजी (रवा): १ कप

– हरी मिर्च: १–२ (बारीक कटी)

–-अदरक: १ छोटी चम्मच (कटा हुआ)

– धनिया पत्ती: थोड़ी (कटी हुई)

– हींग: चुटकीभर

– अजमोद या हरा धनिया: स्वादानुसार

– नमक: स्वादानुसार

– तेल: तलने के लिए

– पानी: आवश्यकतानुसार

🔶 विधि:

१. एक बर्तन में सूजी और हींग मिलाएं। २. इसमें हरी मिर्च, अदरक, नमक, और कटी हुई धनिया डालें। ३. आवश्यकतानुसार पानी डालकर सख्त आटा गूंथ लें। ध्यान रखें कि आटा नरम होना चाहिए। ४. आटे की छोटी–छोटी लोइयां बनाएं। ५. हर लोई को बेलन की मदद से पतला बेल लें या फिर हाथ से छोटी–छोटी गोलियां बनाएं। ६. एक कड़ाही में तेल गरम करें। ७. बेलने के बाद कचौड़ियों को मध्यम आंच पर तलें जब तक दोनों तरफ सुनहरी और कुरकुरी न हो जाएं। ८. तलने के बाद कचौड़ियों को पेपर टॉवल पर निकालें ताकि अतिरिक्त तेल निकल जाए। ९. गरमागरम सूजी की कचौड़ियों को हरी चटनी या मीठी चटनी के साथ परोसें।

यह कुरकुरी और स्वादिष्ट नाश्ते की चीज है, जिसे आप सुबह या मनचाहे समय खा सकते हैं।



✨✨"अंगूरी हो या केसरिया शान, पान–नारियल की मीठी मुस्कान,

ड्राई से पनीर तक स्वाद बेमिसाल, हर पेडा बोले – वाह! क्या कमाल!" 😍🍬

🥣सभी प्रकार के पेडा की बेसिक रेसिपी (घर पर आसान तरीके से)

«इस एक बेस रेसिपी से आप चित्र में दिखाए गए लगभग सभी पेडा बना सकते हैं, बस फ्लेवर बदलना होगा।»

🧾सामग्री (बेस के लिए):

– फुल क्रीम दूध – १ लीटर

– नींबू का रस/सिरका – २ टेबलस्पून

– चीनी – १/२ कप (स्वादानुसार)

– घी – २ टेबलस्पून

– इलायची पाउडर – १/२ टीस्पून

👩 🍳 विधि (स्टेप-बाय-स्टेप):

१. दूध को उबालें, गैस बंद करके नींबू रस डालें। २. दूध फट जाए तो मलमल कपड़े में छान लें। ३. ठंडे पानी से धोकर अच्छी तरह निचोड़ लें। ४. इस छेने को ८–१० मिनट अच्छे से मसलें। ५. कढ़ाही में घी डालें, छेना डालकर धीमी आंच पर भूनें। ६. ८–१० मिनट बाद चीनी डालें, लगातार चलाएं। ७. मिश्रण जब गाढ़ा होकर कढ़ाही छोड़े, गैस बंद करें। ८. इलायची मिलाएं, हल्का ठंडा होने दें। ९. मनचाहे आकार में पेडा बनाएं।

🌈 अलग-अलग पेडा के फ्लेवर

🟡केसर पेडा

– १ टीस्पून केसर + २ टेबलस्पून गुनगुना दूध

– भूनते समय मिलाएं

🍃 पान पेडा

– २ पान के पत्ते पेस्ट

– १ टीस्पून गुलकंद

– अंत में मिलाएं

🥥नारियल पेडा

– १/२ कप सूखा नारियल पाउडर

– छेना भूनते समय मिलाएं

🧀पनीर पेडा बर्फी

– चीनी की जगह १/२ कप कंडेंस्ड मिल्क

– ट्रे में फैलाकर काटें

🍫 चॉकलेट पेडा

– २ टेबलस्पून कोको पाउडर

– १ टेबलस्पून चॉकलेट सिरप

🍒 चेरी पेडा

– २ टेबलस्पून टूटी फ्रूटी/चेरी एसेंस

⚪ सादा (ड्राई) पेडा

– सिर्फ इलायची स्वाद, बिना फ्लेवर

🍯 अंगूरी पेडा

– छोटे गोल पेडा बनाकर

– हल्की चाशनी में २ मिनट डुबोकर निकालें

💡 टिप्स:

– धीमी आंच पर ही पकाएं

– ज्यादा पकाने से पेडा सख्त हो जाएंगे

– एयरटाइट डिब्बे में ५–६ दिन तक सुरक्षित



घर में बनाए गेस्ट के लिए टेस्टी रेसिपी नीचे पढ़े

🔶🔶चावल की खीर

सामग्री

१ कप बासमती चावल

२ लीटर दूध

४ बड़े चम्मच चीनी

१ छोटा चम्मच घी

२ हरी इलायची

गार्निशिंग के लिए काजू (टुकड़ों में कटा हुआ)

आवश्यकतानुसार गुलाब जल

आवश्यकतानुसार केसर के धागे

कुकिंग निर्देश

१. चावलों को अच्छी तरह धोकर एक प्लेट में पोंछकर सूखने के लिए रख दें। २. जब चावल थोड़े नरम हो जाएं तो इसमें घी डालें। दूध को धीमी आंच पर पकाते रहें जब तक यह आधा न रह जाए और गाढ़ा न होने लगे। ३. अब इसमें चीनी डालें और अच्छी तरह मिलाएं। आप चाहें तो किशमिश और बादाम भी डाल सकते हैं। मैंने इसमें काजू और इलायची पाउडर डाला है। ४. इसे आंच से उतार लें और गुलाब जल डाल दें। ऊपर से केसर और काजू डालकर गार्निश करें। इसे ठंडा करके परोसें।

🔶🔶वेज फ्राइड मोमोज

सामग्री

४ सर्विंग

१ कप (१२५ ग्राम) मैदा

१ (३५० ग्राम) बंद गोभी

१ (५०–६० ग्राम) गाजर

२ टेबल स्पून बारीक कटा हुआ हरा धनिया

२ टेबल स्पून तेल

१ बारीक कटी हुई हरी मिर्च

१/२ इंच कद्दूकस किया हुआ अदरक

३/४ छोटी चम्मच नमक (स्वादानुसार)

तलने के लिए तेल

कुकिंग निर्देश

४० मिनट

१. मैदा को किसी बर्तन में निकाल लीजिए और इसमें १/४ छोटी चम्मच नमक डालकर थोड़ा–थोड़ा पानी डालते हुए नरम आटा गूंथ लीजिए। हाथ पर थोड़ा सा तेल लगाकर आटे को मसल–मसल कर चिकना कर लीजिए। गुंथे हुए आटे को १५–२० मिनट के लिए ढककर रख दीजिए ताकि आटा फूलकर सेट हो जाए।

२. स्टफिंग तैयार करें। बंदगोभी को अच्छे से धोकर साफ करके कद्दूकस कर लीजिए और गाजर को छीलकर धोकर कद्दूकस कर लीजिए। पैन में २–३ छोटे चम्मच तेल गरम करें, उसमें अदरक और हरी मिर्च डालकर हल्का सा भून लीजिए। गैस बंद कर दीजिए और यह मसाला कद्दूकस की हुई सब्जियों में डाल दीजिए। साथ में १/२ छोटी चम्मच नमक और बारीक कटा हरा धनिया डालकर अच्छे से मिला लीजिए। स्टफिंग तैयार है।

३. अब आटा सेट हो गया है। हाथ पर थोड़ा सा तेल लगाकर आटे को मसल कर चिकना कर लीजिए। आटे से छोटी–छोटी लोइयां बना लीजिए और उन्हें ढककर रख दीजिए ताकि सूखें नहीं।

४. एक लोई लेकर गोल बना लीजिए और सूखे मैदा में लपेटकर बेलन से २.५–३ इंच व्यास की पूरी की तरह बेल लीजिए। पूरी को किनारों पर दबाव देते हुए बेलें ताकि बीच पतला न हो। इसी तरह सारी पूरियां बेलकर तैयार कर लीजिए।

५. अब एक पूरी को हथेली पर रखें, उसमें १ से १.५ चम्मच स्टफिंग भरें और किनारों को पकड़कर फोल्ड करते हुए अच्छी तरह चिपका दीजिए। इस तरह सारे मोमोज बनाकर तैयार कर लीजिए।

६. अब मोमोज को भाप में पकाना है। इसके लिए अगर आपके पास मोमोज स्टीमर नहीं है तो किसी बर्तन में पानी गरम करें और उसके ऊपर छलनी रख दें।

७. बर्तन में २ कप पानी उबालें। छलनी को हल्का तेल लगाकर चिकना करें और उसमें मोमोज थोड़ी दूरी पर लगाएं। पानी उबलने लगे तो छलनी को बर्तन पर रखकर ढक दें और मोमोज को ५ मिनट तक भाप में पकाएं। फिर इन्हें निकालकर ठंडा होने के लिए रख दें। जब सर्व करना हो तब इन्हें फ्राई करें।

८. फ्राई करने के लिए कड़ाही में तेल गरम करें। तेल मीडियम गरम होना चाहिए। उसमें मोमोज डालें और मध्यम–धीमी आंच पर पलट–पलट कर गोल्डन ब्राउन होने तक तलें।

९. जब मोमोज चारों ओर से सुनहरे हो जाएं, तब उन्हें कलछी पर रखकर थोड़ी देर कड़ाही के ऊपर रहने दें ताकि अतिरिक्त तेल वापस निकल जाए। सारे मोमोज इसी तरह

तलकर तैयार कर लीजिए। एक बार तलने में ५–६ मिनट का समय लगता है।

१०. गरमा–गरम फ्राइड मोमोज को लाल मिर्च की तीखी चटनी, टमाटर की हल्की चटनी या व्हाइट सॉस के साथ परोसिए और आनंद लीजिए।

🔶🔶पनीर मंचूरियन

सामग्री

२५० ग्राम पनीर

१ प्याज

६ कली लहसुन

२ टमाटर

१ शिमला मिर्च

१ चम्मच सोया सॉस

१ चम्मच सिरका

१ चम्मच टोमाटो सॉस

स्वादानुसार नमक

स्वादानुसार लाल मिर्च

स्वादानुसार काली मिर्च

कुकिंग निर्देश

१. सबसे पहले सभी सब्जियों और पनीर को छोटे टुकड़ों में काट लीजिए। २. अब पनीर को हल्का फ्राई कर लीजिए। प्याज और टमाटर को भी हल्का फ्राई कर लें। ३. एक कड़ाही में तेल गर्म करें, उसमें प्याज और लहसुन डालकर सुनहरा होने तक भूनें। फिर टमाटर डालें और नमक, लाल मिर्च मिलाकर अच्छे से पकाएं। ४. अब इसमें शिमला मिर्च और बाकी सब्जियां डालकर अच्छे से मिलाएं। इसके बाद सोया सॉस, सिरका और टोमाटो सॉस डालकर अच्छे से मिलाएं। ५. जब सब कुछ अच्छे से पक जाए तो इसमें फ्राई किया हुआ पनीर डालें और अच्छी तरह मिक्स कर लें। ६. गरमा–गरम पनीर मंचूरियन को परोसें और आनंद लें।

🔶🔶होममेड प्रोटीन एक्स पाउडर

सामग्री

३/४ कप बादाम

३/४ कप अखरोट

३/४ कप मूंगफली

३/४ कप पिस्ता

३/४ कप काजू

२ छोटी चम्मच चिया सीड

१/२ कप खरबूजे का बीज

१/२ कप पंपकिन सीड

३/४ कप या स्वाद अनुसार मिल्क पाउडर

कुकिंग निर्देश

१. चिया सीड को छोड़कर बाकी सभी सामग्री को बताई गई मात्रा में इकट्ठा कर लीजिए। पंपकिन सीड और खरबूजे का बीज आधा–आधा कप लिया जाएगा। २. अब एक पैन को गरम करें और मध्यम आंच पर ३–४ मिनट मूंगफली को भून लीजिए। फिर बादाम को २ मिनट और काजू को भी २ मिनट तक भून लें। ३. अखरोट को भी २ मिनट और पंपकिन सीड को २ मिनट तक भून लीजिए। ४. मेवों और सीड्स को भूनने से उनकी नमी निकल जाएगी। ५. इसी तरह खरबूजे के बीज को लगभग १ मिनट तक भून लीजिए और फिर सभी को थाली में निकालकर ठंडा होने दीजिए। ६. जब मूंगफली, मेवे और बीज ठंडे हो जाएं तो इन्हें मिक्सर जार में डाल दीजिए। अब इसमें चिया सीड मिलाकर बारीक पीस लीजिए। ७. इसके बाद तैयार पाउडर को छलनी से छान लें और उसमें मिल्क पाउडर अच्छी तरह मिलाइए। ८. अगर चाहें तो इसमें थोड़ा सा शुगर पाउडर भी डाल सकते हैं। यहां शुगर पाउडर नहीं डाला गया है क्योंकि मिल्क पाउडर पहले से मीठा होता है। ९. हमारा होममेड प्रोटीन एक्स पाउडर तैयार है।

🔶🔶इमली की खट्टी मीठी चटनी

सामग्री

२५० ग्राम इमली

३०० ग्राम गुड़

१/२ छोटा चम्मच जीरा

१/२ छोटा चम्मच सौंफ

२ छोटी चम्मच लाल मिर्च पाउडर

१ छोटा चम्मच काला नमक

२ से ३ चम्मच किशमिश

२ चम्मच तेल

कुकिंग निर्देश

३० मिनट

१. इमली को एक बर्तन में पानी डालकर १–२ घंटे के लिए भिगो दीजिए ताकि उसका पल्प आसानी से निकल सके। २. जब इमली फूल जाए, तब उसे हाथों से अच्छी तरह मसलकर बीज और डंठल अलग कर लें। अब छलनी की मदद से इमली का पल्प छान लीजिए ताकि साफ पल्प मिल सके। ३. गुड़ को छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें। एक कढ़ाही गर्म करें और उसमें तेल डालें। तेल गर्म होने पर जीरा और सौंफ डालकर चटकाएं। ४. अब इसमें छना हुआ इमली का पल्प डालें और चलाते हुए पकाएं। इसके बाद इसमें गुड़ डालें और अच्छी तरह मिलाते हुए पकाएं। इमली खट्टी होती है इसलिए गुड़ की मात्रा थोड़ी ज्यादा रखी जाती है। आप चाहें तो आधा गुड़ और आधा चीनी भी डाल सकते हैं, लेकिन मीठा स्वाद अच्छा लगता है इसलिए गुड़ ही ज्यादा डालें। ५. अब इसमें लाल मिर्च पाउडर और काला नमक डालकर चटनी को लगातार चलाते हुए पकाएं। ६. इसके बाद इसमें किशमिश डाल दीजिए। इससे चटनी का स्वाद और भी बढ़िया हो जाता है। अब इसे तब तक पकाएं जब तक यह थोड़ा गाढ़ा न हो जाए। ७. जब चटनी गाढ़ी हो जाए तो गैस बंद कर दें। ८. स्वादिष्ट खट्टी–मीठी इमली की चटनी तैयार है। इसे पराठे, रोटी या किसी भी स्नैक्स के साथ खाया जा सकता है। ९. यह चटनी खासतौर पर होली जैसे त्योहारों पर दही वड़े के साथ बहुत पसंद की जाती है। १०. इस चटनी को एयरटाइट डिब्बे में डालकर फ्रिज में रख सकते हैं। यह १५ दिनों तक खराब नहीं होती और आसानी से इस्तेमाल की जा सकती है।

🔶🔶मिक्स फ्लोर चीला

सामग्री

३/४ कप चावल का आटा

१/२ कप बेसन

१/४ कप सूजी

स्वादानुसार नमक

१/४ चम्मच अजवाइन

१ कप छाछ

आवश्यकता अनुसार पानी

१ प्याज बारीक कटा

१ गाजर बारीक कटा

१ टमाटर बारीक कटा

१ शिमला मिर्च बारीक कटी

१ चुटकी सोडा

आवश्यकता अनुसार तेल

कुकिंग निर्देश

२० मिनट

१. एक बाउल में बेसन, चावल का आटा, सूजी, छाछ, पानी, नमक, अजवाइन और सोडा डालकर अच्छे से मिलाएं। २. अब तेल को छोड़कर बाकी सभी सब्जियां और सामग्री मिलाएं और एक गाढ़ा घोल तैयार करें। इसे ढककर १० मिनट के लिए छोड़ दें। ३. तवा गरम करें और उस पर हल्का तेल लगाएं। फिर दो बड़े चम्मच घोल डालकर गोल आकार में फैलाएं। ४. जब एक तरफ से सिक जाए तो पलटकर दूसरी तरफ भी सेंक लें। ५. दोनों तरफ से अच्छे से सिक जाने पर इसे सॉस या चटनी के साथ गरमा–गरम परोसें।



मंचूरियन की स्वादिष्ट रेसिपी नीचे पढ़े👇👇

🔶गोभी मंचूरियन बनाने की विधि:

🔶सामग्री:

– गोभी – १ मध्यम आकार की (फुली कटी हुई)

– मैदा – २ बड़े चम्मच

– कॉर्नफ्लोर – २ बड़े चम्मच

– अदरक-लहसुन का पेस्ट – १ छोटी चम्मच

– हरी मिर्च – १ (बारीक कटी)

– सोया सॉस – १ छोटी चम्मच

– टमाटर सॉस – २ बड़े चम्मच

– विनेगर – १ छोटी चम्मच

– हल्दी पाउडर – आधा छोटी चम्मच

– नमक – स्वादानुसार

– काली मिर्च पाउडर – आधा छोटी चम्मच

– तेल – तलने के लिए

– हरा धनिया – सजावट के लिए (कटा हुआ)

🔶विधि:

१. एक बर्तन में मैदा, कॉर्नफ्लोर, हरी मिर्च, हल्दी, नमक और थोड़ा पानी डालकर गाढ़ा बैटर बनाएं। २. गोभी के फूलों को इस बैटर में डुबोएं और गर्म तेल में सुनहरा और कुरकुरा होने तक तलें। फिर निकालकर रख दें। ३. एक पैन में थोड़ा तेल गरम करें। उसमें अदरक–लहसुन का पेस्ट डालें और खुशबू आने तक भूनें। ४. सोया सॉस, टमाटर सॉस, विनेगर डालें और १–२ मिनट पकाएं। ५. अब तली हुई गोभी डालें और अच्छी तरह मिलाएं ताकि सॉस सब पर चिपक जाए। ६. स्वादानुसार नमक और काली मिर्च डालें और मिलाएं। ७. कुछ देर पकने दें ताकि सभी फ्लेवर मिक्स हो जाएं। ८. हरा धनिया से सजा कर गरमागरम परोसें।

🔶वेज मंचूरियन बनाने की विधि:

🔶सामग्री:

– हरी मिर्च – २ (बारीक कटी)

– शिमला मिर्च – १ (कटी हुई)

– गाजर – १ (कटी हुई)

– बूंदी मटर – १/२ कप

– प्याज – १ (कटा हुआ)

– अदरक-लहसुन का पेस्ट – १ छोटी चम्मच

– सोया सॉस – १ छोटी चम्मच

– टमाटर सॉस – २ बड़े चम्मच

– विनेगर – १ छोटी चम्मच

– हरी प्याज – सजावट के लिए (कटा हुआ)

– मैदा – २ बड़े चम्मच

– कॉर्नफ्लोर – २ बड़े चम्मच

– नमक – स्वादानुसार

– काली मिर्च पाउडर – आधा छोटी चम्मच

– तेल – तलने के लिए

– पानी – आवश्यकतानुसार

🔶विधि:

१. एक बर्तन में मैदा, कॉर्नफ्लोर, थोड़ा नमक, काली मिर्च और पानी डालकर गाढ़ा बैटर बनाएं। २. कटी हुई सब्जियों को इस बैटर में डुबोएं और गरम तेल में सुनहरा और कुरकुरा होने तक तलें। फिर निकालकर रख दें। ३. एक पैन में थोड़ा तेल गरम करें। उसमें अदरक–लहसुन का पेस्ट डालें और खुशबू आने तक भूनें। ४. प्याज, शिमला मिर्च, गाजर और बूंदी मटर डालें और २–३ मिनट भूनें। ५. सोया सॉस, टमाटर सॉस, विनेगर डालें और मिलाएं। कुछ देर पकने दें। ६. तली हुई सब्जियों को सॉस में डालें और अच्छी तरह मिलाएं। ७. स्वादानुसार नमक और अतिरिक्त काली मिर्च डालें। २–३ मिनट और पकाएं ताकि फ्लेवर मिल जाएं। ८. हरे प्याज से सजा कर गरमागरम परोसें।

🔶पनीर मंचूरियन बनाने की विधि:

🔶सामग्री:

– पनीर – २५० ग्राम (कटा हुआ या टुकड़ों में)

– मैदा – २ बड़े चम्मच

– कॉर्नफ्लोर – २ बड़े चम्मच

– अदरक-लहसुन का पेस्ट – १ छोटी चम्मच

– हरी मिर्च – १ (बारीक कटी)

– सोया सॉस – १ छोटी चम्मच

– टमाटर सॉस – २ बड़े चम्मच

– विनेगर – १ छोटी चम्मच

– हरा धनिया – सजावट के लिए (कटा हुआ)

– हल्दी पाउडर – आधा छोटी चम्मच

– गरम मसाला – आधा छोटी चम्मच (वैकल्पिक)

– तेल – तलने के लिए

– पानी – आवश्यकतानुसार

– हरा प्याज – सजावट के लिए (कटा हुआ)

🔶विधि:

१. एक बर्तन में मैदा, कॉर्नफ्लोर, हल्दी, नमक, हरी मिर्च, और पानी डालकर गाढ़ा बैटर बनाएं। २. पनीर के टुकड़ों को इस बैटर में डुबोएं। गरम तेल में सुनहरा और कुरकुरा होने तक तलें। फिर निकालकर रख दें। ३. एक पैन में थोड़ा तेल गरम करें। उसमें अदरक–लहसुन का पेस्ट डालें और खुशबू आने तक भूनें। ४. सोया सॉस, टमाटर सॉस, विनेगर डालें और मिलाएं। १–२ मिनट पकाएं। ५. तली हुई पनीर डालें और अच्छी तरह मिलाएं ताकि सॉस सब पर चिपक जाए। ६. स्वादानुसार नमक और गरम मसाला डालें और मिलाएं। ७. कुछ देर पकने दें ताकि फ्लेवर मिल जाएं। ८. हरे प्याज और धनिया से सजा कर गरमागरम परोसें।

🔶आलू मंचूरियन बनाने की विधि:

🔶सामग्री:

– आलू – ३ मध्यम (उबले और कटा हुआ)

– मैदा – २ बड़े चम्मच

– कॉर्नफ्लोर – २ बड़े चम्मच

– अदरक–लहसुन का पेस्ट – १ छोटी चम्मच

– हरी मिर्च – १ (बारीक कटी)

– सोया सॉस – १ छोटी चम्मच

– टमाटर सॉस – २ बड़े चम्मच

– विनेगर – १ छोटी चम्मच

– हरा प्याज – सजावट के लिए (कटा हुआ)

– हल्दी पाउडर – आधा छोटी चम्मच

– नमक – स्वादानुसार

– काली मिर्च पाउडर – आधा छोटी चम्मच

– तेल – तलने के लिए

– पानी – आवश्यकतानुसार

🔶विधि:

१. एक बर्तन में मैदा, कॉर्नफ्लोर, हल्दी, नमक, और पानी डालकर गाढ़ा बैटर बनाएं। २. उबले हुए आलू को छोटे टुकड़ों में काट लें। इन्हें इस बैटर में डुबोएं। ३. गरम तेल में सुनहरा और कुरकुरा होने तक तलें। फिर निकालकर रख दें। ४. एक पैन में थोड़ा तेल गरम करें। उसमें अदरक–लहसुन का पेस्ट डालें और खुशबू आने तक भूनें। ५. हरी मिर्च, सोया सॉस, टमाटर सॉस, विनेगर डालें और मिलाएं। १–२ मिनट पकाएं। ६. तली हुई आलू डालें और अच्छी तरह मिलाएं ताकि सॉस सब पर चिपक जाए। ७. स्वादानुसार नमक और काली मिर्च डालें। २–३ मिनट और पकाएं। ८. हरे प्याज से सजा कर गरमागरम परोसें।

🔶सोया चंक्स मंचूरियन बनाने की विधि:

🔶सामग्री:

– सोया चंक्स – १ कप (भिगोए और उबले हुए)

– मैदा – २ बड़े चम्मच

– कॉर्नफ्लोर – २ बड़े चम्मच

– अदरक–लहसुन का पेस्ट – १ छोटी चम्मच

– हरी मिर्च – १ (बारीक कटी)

– सोया सॉस – १ छोटी चम्मच

– टमाटर सॉस – २ बड़े चम्मच

– विनेगर – १ छोटी चम्मच

– हरा प्याज – सजावट के लिए (कटा हुआ)

– हल्दी पाउडर – आधा छोटी चम्मच

– नमक – स्वादानुसार

– काली मिर्च पाउडर – आधा छोटी चम्मच

– तेल – तलने के लिए

– पानी – आवश्यकतानुसार

🔶विधि:

१. सोया चंक्स को अच्छी तरह धोकर गर्म पानी में १०-१५ मिनट भिगो दें। फिर निचोड़कर अतिरिक्त पानी निकाल दें। २. एक बर्तन में मैदा, कॉर्नफ्लोर, हल्दी, नमक, और पानी मिलाकर गाढ़ा बैटर बनाएं। ३. उबले हुए सोया चंक्स को इस बैटर में डुबोएं। ४. गरम तेल में सुनहरा और कुरकुरा होने तक तलें। फिर निकालकर रख दें। ५. एक पैन में थोड़ा तेल गरम करें। उसमें अदरक-लहसुन का पेस्ट डालें और खुशबू आने तक भूनें। ६. हरी मिर्च, सोया सॉस, टमाटर सॉस, विनेगर डालें और मिलाएं। १-२ मिनट पकाएं। ७. तली हुई सोया चंक्स डालें और अच्छी तरह मिलाएं ताकि सॉस सब पर चिपक जाए। ८. स्वादानुसार नमक और काली मिर्च डालें। २-३ मिनट और पकाएं। ९. हरे प्याज से सजा कर गरमागरम परोसें।

🔶नूडल्स मंचूरियन बनाने की विधि:

🔶सामग्री:

- नूडल्स - २०० ग्राम (उबले और धोए हुए)

- हरे प्याज - २ (बारीक कटा हुआ)

- हरी मिर्च - १-२ (बारीक कटी)

- अदरक-लहसुन का पेस्ट - १ छोटी चम्मच

- सोया सॉस - १ छोटी चम्मच

- टमाटर सॉस - २ बड़े चम्मच

- विनेगर - १ छोटी चम्मच

- हरा प्याज - सजावट के लिए (कटा हुआ)

- हरे धनिया - सजावट के लिए

- तेल - तड़के और पकाने के लिए

- स्वादानुसार नमक और काली मिर्च

🔶विधि:

१. उबले नूडल्स को अच्छी तरह धोकर पानी से निकाल लें। थोड़ा सा तेल डालकर अलग रख दें ताकि वे चिपकें नहीं। २. एक पैन में तेल गरम करें। उसमें अदरक-लहसुन का पेस्ट डालें और खुशबू आने तक भूनें। ३. हरी मिर्च और हरे प्याज का भाग डालें और १ मिनट भूनें। ४. सोया सॉस, टमाटर सॉस, विनेगर और नमक डालें। अच्छी तरह मिलाएं। ५. फिर उबले हुए नूडल्स डालें और सभी सामग्री को अच्छी तरह मिलाएं ताकि नूडल्स सॉस से कोट हो जाएं। ६. काली मिर्च डालें और १-२ मिनट और पकाएं। ७. ऊपर से कटे हुए हरे प्याज और धनिया से सजा कर गरमागरम परोसें।

🔶पत्ता गोभी मंचूरियन बनाने की विधि:

🔶सामग्री:

- पत्ता गोभी - २५० ग्राम (बारीक कटी हुई)

- मैदा - २ बड़े चम्मच

- कॉर्नफ्लोर - २ बड़े चम्मच

- अदरक-लहसुन का पेस्ट - १ छोटी चम्मच

- हरी मिर्च - १-२ (बारीक कटी)

- सोया सॉस - १ छोटी चम्मच

- टमाटर सॉस - २ बड़े चम्मच

- विनेगर - १ छोटी चम्मच

– हरा प्याज – सजावट के लिए (कटा हुआ)

– तेल – तलने और पकाने के लिए

– नमक और काली मिर्च – स्वादानुसार

– पानी – आवश्यकतानुसार

🔶विधि:

१. पत्ता गोभी को धोकर सुखा लें। फिर बारीक काट लें। २. एक कटोरी में मैदा, कॉर्नफ्लोर, थोड़ा नमक और पानी मिलाकर गाढ़ा बैटर बनाएं। ३. कटी हुई पत्ता गोभी को इस बैटर में डालें और अच्छी तरह मिलाएं ताकि सभी भाग चिपक जाएं। ४. गरम तेल में छोटे–छोटे फुल्के डालें और सुनहरा और कुरकुरा होने तक तलें। फिर निकालकर रख दें। ५. एक पैन में थोड़ा तेल गरम करें। उसमें अदरक–लहसुन का पेस्ट डालें और खुशबू आने तक भूनें। ६. हरी मिर्च और हरे प्याज का भाग डालें और १ मिनट भूनें। ७. सोया सॉस, टमाटर सॉस, विनेगर, नमक और काली मिर्च डालें। अच्छी तरह मिलाएं। ८. तली हुई पत्ता गोभी डालें और सभी सामग्री को मिलाएं। २–३ मिनट पकाएं। ९. ऊपर से हरे प्याज से सजाकर गरमागरम परोसें।

🔶ग्रेवी मंचूरियन बनाने की विधि:

🔶सामग्री:

– बारीक कटी हुई सब्जियां (पत्ता गोभी, शिमला मिर्च, गाजर) – १ कप

– हरा प्याज – २ (बारीक कटा हुआ)

– अदरक-लहसुन का पेस्ट – १ छोटी चम्मच

– टमाटर सॉस – ३ बड़े चम्मच

– सोया सॉस – १ छोटी चम्मच

– विनेगर – १ छोटी चम्मच

– हरी मिर्च – १ (बारीक कटी)

– हरा धनिया – सजावट के लिए

– तेल – ग्रेवी बनाने और पकाने के लिए

– नमक और काली मिर्च – स्वादानुसार

– पानी या स्टॉक – १ कप

– कॉर्नफ्लोर – १ बड़ा चम्मच (थोड़ा पानी मिलाकर गाढ़ा करने के लिए)

🔶विधि:

१. एक पैन में तेल गरम करें। उसमें अदरक–लहसुन का पेस्ट डालें और खुशबू आने तक भूनें। २. फिर कटी हुई सब्जियां डालें और २–३ मिनट भूनें। ३. टमाटर सॉस, सोया सॉस, विनेगर, हरी मिर्च और नमक डालें। अच्छी तरह मिलाएं। ४. पानी या स्टॉक डालें और उबाल आने दें। ५. एक छोटी कटोरी में कॉर्नफ्लोर और थोड़ा पानी मिलाकर चिकना घोल बनाएं। इसे ग्रेवी में डालें और अच्छी तरह मिलाएं। ६. ग्रेवी गाढ़ी होने तक पकाएं, यदि आवश्यक हो तो और पानी डाल सकते हैं। ७. ऊपर से कटा हुआ हरा प्याज और धनिया डालें। ८. गरमागरम परोसें, यह ग्रेवी मंचूरियन चावल या नूडल्स के साथ बहुत अच्छा लगता है।

यह ग्रेवी मंचूरियन स्वादिष्ट, मसालेदार और झागदार होती है। आप चाहें तो इसमें चिकन या पनीर भी डाल सकते हैं।



१🟦 सौंठ इमली गुड़ की चटनी

सामग्री:

* इमली – १/२ कप (भीगी हुई)

* गुड़ – १/२ कप (कद्दूकस किया)

* सौंठ पाउडर – १/२ छोटा चम्मच

* लाल मिर्च पाउडर – १/२ छोटा चम्मच

* भुना जीरा पाउडर – १/२ छोटा चम्मच

* नमक – स्वादानुसार

* पानी – आवश्यकतानुसार

विधि:

१. इमली को पानी में उबालकर उसका गूदा निकाल लें। २. इसमें गुड़ डालकर धीमी आंच पर पकाएं। ३. सारे मसाले डालें और ५–७ मिनट पकाएं। ४. ठंडा होने पर मिक्सी में हल्का पीस लें।

२🟦 इंजी पुली (South Indian Style)

सामग्री:

* इमली का गूदा – १/२ कप

* गुड़ – १/२ कप

* अदरक – २ टेबलस्पून (बारीक कटा)

* हरी मिर्च – १

* राई – १/२ छोटा चम्मच

* करी पत्ता

* नारियल तेल – १ टेबलस्पून

* नमक – स्वादानुसार

विधि:

१. तेल गरम करें, राई, करी पत्ता, अदरक भूनें। २. इमली का पानी और गुड़ डालें। ३. १० मिनट पकाएं जब तक गाढ़ी न हो जाए। ४. ठंडा करके स्टोर करें।

३️⃣ नाशपाती की खट्टी मीठी चटनी

सामग्री:

* नाशपाती – २ (कटी हुई)

* चीनी या गुड़ – १/२ कप

* सिरका – १ टेबलस्पून

* लाल मिर्च पाउडर – १/४ छोटा चम्मच

* नमक – स्वादानुसार

विधि:

१. नाशपाती को थोड़े पानी में उबालें। २. चीनी, सिरका और मसाले डालें। ३. ८–१० मिनट पकाकर मसल लें। ४. ठंडी होने पर जार में भरें।

४️⃣ सेब की चटनी

सामग्री:

* सेब – २ (छिले व कटे)

* चीनी – १/२ कप

* दालचीनी पाउडर – १/४ छोटा चम्मच

* नींबू रस – १ टेबलस्पून

विधि:

१. सेब को पानी में उबालें। २. चीनी और मसाले डालें। ३. गाढ़ा होने तक पकाएं। ४. मिक्सी में हल्का पीस लें।

५️⃣ करौंदे तिल की चटनी

सामग्री:

* करौंदा – १ कप

* तिल – २ टेबलस्पून (भुने)

* हरी मिर्च – १

* नमक – स्वादानुसार

* सरसों का तेल – १ टेबलस्पून

विधि:

१. करौंदे को हल्का उबाल लें। २. सभी सामग्री मिक्सी में पीस लें। ३. ऊपर से सरसों तेल डालें।

६🟦 प्याज अनारदाना की चटनी

सामग्री:

* प्याज – १ (बारीक कटा)

* अनारदाना पाउडर – १ टेबलस्पून

* हरी मिर्च – १

* नींबू रस – १ टेबलस्पून

* नमक – स्वादानुसार

विधि:

१. सब सामग्री मिक्सी में पीस लें। २. हल्का दरदरा रखें। ३. तुरंत परोसें।



🥛🥛🥛🥛🥛 मिल्क से बनी ८ स्वादिष्ट और मिठी रेसिपी नीचे पढ़े👇👇

🔶रास मलाई बनाने की विधि:

🔶सामग्री:

– मलाई (फुल क्रीम) – २ कप

– चीनी – १ कप

– पानी – १/२ कप

– केसर – कुछ धागे (वैकल्पिक)

– वैनिला एसेंस – १ छोटी चम्मच (वैकल्पिक)

– कटा हुआ मेवा (बादाम, किशमिश, पिस्ता) – सजावट के लिए

🔶विधि:

२. एक पैन में पानी और चीनी मिलाएं और मध्यम आंच पर गरम करें। चीनी घुलने तक पकाएं। २. अब इसमें केसर के धागे डालें और थोड़ी देर के लिए गैस बंद कर दें। ३. एक अलग बर्तन में मलाई अच्छी तरह फेंट लें ताकि वह थोड़ी फूली हुई और हल्की हो जाए। ४. फिर, गरम चीनी की चाशनी को धीरे–धीरे मलाई में मिलाएं और अच्छे से मिलाएं। ५. यदि आप वैनिला एसेंस का इस्तेमाल कर रहे हैं, तो उसे भी इसमें डालें। ६. इस मिश्रण को कम से कम १ घंटे के लिए फ्रिज में ठंडा होने के लिए रख दें। ७. परोसने से पहले ऊपर से कटे हुए मेवे डालें। ८. ठंडी रास मलाई को सर्व करें।

🔶मलाई पेड़ा बनाने की विधि:

🔶सामग्री:

– मलाई (फुल क्रीम) – २ कप

– चीनी – ३/४ कप

– इलायची पाउडर – १ छोटी चम्मच

– केसर के धागे – थोड़े (वैकल्पिक)

– बादाम और पिस्ता कटे हुए – सजावट के लिए

– घी – थोड़ा (वैकल्पिक)

🔶विधि:

१. एक कड़ाही या पैन में मलाई डालें और मध्यम आंच पर गरम करें। मलाई धीरे–धीरे सूखने लगेगी। २. जब मलाई थोड़ा गाढ़ी होने लगे, तो इसमें चीनी डालें और अच्छी तरह मिलाएं। ३. अब इलायची पाउडर डालें और मिश्रण को और गाढ़ा होने तक पकने दें। इसमें केसर के धागे भी डाल सकते हैं। ४. मिश्रण जब पूरी तरह गाढ़ा और कड़ाही से अलग होने लगे, तो इसे गैस से उतार लें। ५. थोड़ा ठंडा होने दें, फिर हाथ से छोटे–छोटे पेड़े बना लें। ६. पेड़ों को ग्रीस किए हुए कटोरे या प्लेट में रखकर, ऊपर से कटे हुए मेवे डालें। ७. यदि चाहें तो घी की परत ऊपर से डाल सकते हैं ताकि पेड़े और भी आकर्षक दिखें। ८. इन्हें थोड़ी देर के लिए फ्रीज में रख दें ताकि वे सेट हो जाएं। ९. ठंडे–ठंडे मलाई पेड़ा परोसें और आनंद लें।

🔶ब्रेड मलाई रोल बनाने की विधि:

🔶सामग्री:

– ब्रेड स्लाइस – ४ से ५

– दूध – १ कप

– चीनी – १/४ कप (स्वादानुसार कम या ज्यादा कर सकते हैं)

– मलाई – १ कप

– वैनिला एसेंस – १ छोटी चम्मच

– कटा हुआ मेवा (बादाम, पिस्ता, किशमिश) – सजावट के लिए

– घी या मक्खन – थोड़ा (ब्रेड सेकने के लिए)

🔶विधि:

१. सबसे पहले, ब्रेड के किनारे काट लें और ब्रेड स्लाइस को हल्का सा बेलन से पतला कर लें। २. एक बर्तन में दूध, चीनी और वैनिला एसेंस मिलाएं और मध्यम आंच पर गर्म करें। चीनी घुलने तक पकाएं। ३. जब दूध हल्का गर्म हो जाए, तो इसमें मलाई डालें और अच्छी तरह मिलाएं। इसे थोड़ी देर पकने दें ताकि मिश्रण गाढ़ा हो जाए। ४. अब ब्रेड की एक स्लाइस पर थोड़ा-सा मिश्रण फैलाएं और ऊपर से कटा हुआ मेवा डालें। ५. फिर, धीरे–धीरे ब्रेड को रोल कर लें, ताकि भरावन अंदर ही रहे। ६. एक पैन में घी या

मक्खन गरम करें और इन रोल्स को हल्का सुनहरा होने तक सेकें। ७. सेकने के बाद, इन्हें प्लेट में निकालें और ऊपर से कुछ मेवे से सजा सकते हैं। ८. इन्हें गर्मागर्म या ठंडा दोनों तरह से परोसा जा सकता है।

🔶शाही टुकड़ा बनाने की विधि:

🔶सामग्री:

केक के लिए:

– मैदा – १ १/२ कप

– बेकिंग पाउडर – १ छोटी चम्मच

– मक्खन – १/२ कप (अच्छी तरह मिक्स किया हुआ)

– चीनी – १ कप

– अंडे – ३

– दूध – १/२ कप

– वनीला एसेंस – १ छोटी चम्मच

खीर के लिए:

– दूध – २ लीटर

– खोया (मावा) – १ कप

– चीनी – ३/४ कप (स्वादानुसार)

– केसर – थोड़ा सा (गुलाबी रंग और खुशबू के लिए)

– इलायची पाउडर – १ छोटी चम्मच

– मेवे (बादाम, पिस्ता, काजू) – सजावट के लिए

🔶विधि:

१. **केक बनाना:**

– ओवन को १८०°C पर प्रीहीट करें। – एक बाउल में मैदा और बेकिंग पाउडर छान लें। – दूसरे बाउल में मक्खन और चीनी को अच्छी तरह फेंटें। – अब अंडे एक–एक कर डालें और फेंटते रहें। – फिर उसमें वनीला एसेंस डालें। – धीरे–धीरे मैदा का मिश्रण मिलाते हुए दूध डालें और मिश्रण को मुलायम और गाढ़ा होने दें| – मिश्रण को केक टिन में डालें और ३०–३५ मिनट तक बेक करें। ठंडा होने दें।

२. **खीर बनाना:**

– एक बड़े पैन में दूध को उबालें। – जब दूध उबलने लगे, तो आँच धीमी कर दें और लगातार हिलाते रहें। – जब दूध आधा रह जाए, तो उसमें केसर, इलायची पाउडर और खोया मिलाएं।– चीनी डालें और खीर गाढ़ी होने तक पकने दें। इसे ठंडा होने दें।

३. **शाही टुकड़ा तैयार करना:**

– ठंडा हुआ केक को छोट–छोटे टुकड़ों में काटें। – एक सर्विंग डिश में केक के टुकड़ों को रखें। – ऊपर से ठंडी खीर डालें और मेवे से सजाएं। – इसे कुछ घंटे फ्रीज में रख दें, ताकि खीर और केक अच्छे से मिल जाएं।

परोसने का तरीका:

– ठंडा–ठंडा शाही टुकड़ा सर्व करें और त्योहार या खास अवसर पर आनंद लें।

🔶मलाई घेवर बनाने की विधि:

🔶सामग्री:

– मैदा – १ कप

– घी – १/४ कप (मिश्रण में डालने के लिए)

– पानी – आवश्यतानुसार (मिश्रण बनाने के लिए)

– चीनी – २ कप

– पानी (शक्कर की चाशनी के लिए) – १ कप

– केसर – थोड़ी सी (वैकल्पिक, रंग और खुशबू के लिए)

– इलायची पाउडर – १ छोटी चम्मच

– मलाई – १ कप (मिश्रण में डालने के लिए)

– मेवे (बादाम, पिस्ता) – सजावट के लिए

🔶विधि:

१. सबसे पहले, मैदा और घी को मिलाकर अच्छी तरह मिलाएं। फिर पानी डालकर पतला बैटर बनाएं, जैसे कि बैटर थोड़ा गाढ़ा हो। २. एक कड़ाही में चीनी और पानी डालें और मध्यम आंच पर चाशनी बनाएं। इसमें केसर और इलायची पाउडर डालें। जब शक्कर पूरी तरह घुल जाए और चाशनी गाढ़ी हो जाए, तो गैस बंद कर दें। ३. अब एक पैन में तेल या घी गरम करें। घेवर बनाने के लिए, एक घेवर टूल या कपड़ा बांधकर बैटर डालें। ४. बैटर को घेवर टूल से गोल–गोल घुमाते हुए तले। जब घेवर सुनहरा हो जाए, तो उसे निकाल कर तुरंत ही तैयार शक्कर की चाशनी में डालें। ५. घेवर को चाशनी में कुछ समय के लिए रहने दें ताकि वह अच्छी तरह से सोख लें। ६. फिर, मलाई और मेवे डालें। मलाई को ऊपर से डालें या घेवर के बीच में भी रख सकते हैं। ७. इसे ठंडा या गर्म परोसा जा सकता है।

🔶मलाई लड्डू बनाने की विधि:

🔶सामग्री:

– मावा (खोया) – २५० ग्राम

– चीनी – १ कप (पिसी हुई)

– मिल्क पावडर – २ टेबलस्पून

– वैनिला एसेंस – १ छोटी चम्मच (वैकल्पिक)

– मेवे (बादाम, पिस्ता, काजू) – सजावट के लिए

– घी – आवश्यकता अनुसार (लड्डू बनाने के लिए)

🔶विधि:

१. एक पैन में मावा डालें और मध्यम आंच पर हल्का सुनहरा होने तक भूनें। ध्यान रखें कि मावा जले नहीं। २. जब मावा अच्छी तरह भुना जाए, तो इसमें पिसी हुई चीनी डालें और मिलाएं। चीनी पिघलने लगेगी। ३. अब इसमें मिल्क पावडर डालें और अच्छी तरह मिलाएं ताकि मिश्रण गाढ़ा और मिक्स हो जाए। ४. यदि आप चाहें तो वैनिला एसेंस डाल सकते हैं, इससे खुशबू आएगी। ५. मिश्रण को ठंडा होने दें। फिर हाथ गीले कर के छोटे–छोटे गोले बनाएं। ६. इन गोले को आप मेवे से सजाएं या घी में हल्का सुनहरा होने तक भूनें। ७. तैयार लड्डू को ठंडा होने दें और सर्व करें।

🔶मलाई फिरनी बनाने की विधि:

🔶सामग्री:

– दूध – १ लीटर

– चीनी – १ कप

– वैनिला एसेंस – १ छोटी चम्मच

– केसर – थोड़ी सी (वैकल्पिक)

– एलायची पाउडर – १ छोटी चम्मच

– मेवे (बादाम, पिस्ता, काजू) – सजावट के लिए

– फ़ूड कलर (वैकल्पिक)

🔶विधि:

१. सबसे पहले, दूध को मध्यम आंच पर उबालें। जब दूध आधा रह जाए, तब आँच धीमी कर दें। २. इस बीच, एक छोटी कटोरी में थोड़ा सा दूध लें और उसमें केसर डालकर कुछ मिनट के लिए रख दें ताकि उसका रंग और खुशबू आ जाए। ३. बचा हुआ दूध लगातार हिलाते रहें और दूध गाढ़ा होने लगे। जब दूध लगभग आधा रह जाए, तो उसमें चीनी डालें और मिलाएं। ४. फिर केसर का दूध डालें और अच्छी तरह मिलाएं। यदि आप चाहें तो फ़ूड कलर भी डाल सकते हैं। ५. अब इसमें एलायची पाउडर डालें और मिलाएं। ६. फिर, मिश्रण को ठंडा होने दें। आप इसे फ्रिज में रख सकते हैं। ७. परोसते समय, ऊपर से मेवे डालें और वांछित हो तो थोड़ा सा गुलाब जल भी डाल सकते हैं।

🔶मलाई हलवा बनाने की विधि:

🔶सामग्री:

– मावा (खोया) – २५० ग्राम

– चीनी – १ कप

– घी – २ टेबलस्पून

– मिल्क पावडर – २ टेबलस्पून

– इलायची पाउडर – १ छोटी चम्मच

– मेवे (बादाम, पिस्ता, काजू) – सजावट के लिए

– दूध – १/२ कप (वैकल्पिक)

🔶विधि:

१. एक पैन में घी गरम करें, फिर उसमें मावा डालें और मध्यम आंच पर अच्छी तरह भूनें जब तक कि उसका रंग हल्का सुनहरा न हो जाए। २. अब इसमें मिल्क पावडर डालें और मिलाएं। यदि आप चाहें तो थोड़ा दूध डाल सकते हैं ताकि हलवा और स्मूद हो जाए। ३. फिर चीनी डालें और अच्छी तरह मिलाएं। चीनी घुलने लगेगी और मिश्रण गाढ़ा होने लगेगा। ४. इलायची पाउडर डालें और मिलाएं। ५. हलवे को कुछ मिनट और पकाएं ताकि सारी खुशबू आ जाए। ६. परोसते समय, ऊपर से मेवे डालें और सजावट करें।

तैयार है आपका मलाई हलवा! यह बहुत ही स्वादिष्ट और मलाईदार मिठाई है, जिसे त्योहारों और विशेष अवसरों पर परोसा जाता है।



🌿✨कटोरी में सेहत, चम्मच में प्यार, हर सूप का स्वाद बोले – सेहत है लाजवाब यार!

कभी चुकंदर की मिठास, कभी नींबू की खटास, हर घूंट में मिले गर्माहट और स्वाद का एहसास। 🍲💚

🍲 मिक्स वेज हेल्दी सूप (बेस रेसिपी – सभी सूप के लिए उपयोगी)

(इसी बेस से आप चुकंदर, मशरूम, लेमन–कोरिएंडर, स्वीट कॉर्न पालक, चना दाल या वेज सूप बना सकते हैं)

📝 सामग्री:

मिक्स सब्ज़ियाँ (गाजर, बीन्स, फूलगोभी, मटर) – १ कप

प्याज़ बारीक कटा – १ छोटा

लहसुन कटा – १ छोटी चम्मच

अदरक कद्दूकस – १/२ छोटी चम्मच

मक्खन/ऑलिव ऑयल – १ छोटी चम्मच

नमक – स्वादानुसार

काली मिर्च पाउडर – १/२ छोटी चम्मच

पानी/वेज स्टॉक – २ कप

हरा धनिया – १ छोटी चम्मच

वेरिएशन के लिए:

🥬पालक प्यूरी (पालक सूप)

🌽 स्वीट कॉर्न पेस्ट (कॉर्न सूप)

🍠 उबला चुकंदर पेस्ट (बीटरूट सूप)

🍄 मशरूम स्लाइस (मशरूम शोरबा)

🍋 नींबू रस + धनिया (लेमन कोरिएंडर सूप)

👩‍🍳 बनाने की विधि:

१. कढ़ाही या पैन में मक्खन/तेल गरम करें। २. इसमें लहसुन और अदरक डालकर हल्का भूनें। ३. अब प्याज़ डालें और हल्का गुलाबी होने तक पकाएँ। ४. सारी सब्ज़ियाँ डालकर २–३ मिनट चलाएँ। ५. पानी या वेज स्टॉक डालें, नमक मिलाएँ। ६. ढककर १०–१२ मिनट तक उबालें। ७. अब अपनी पसंद के अनुसार पेस्ट (पालक/चुकंदर/कॉर्न) डालें। ८. २–३ मिनट उबालें, काली मिर्च डालें। ९. गैस बंद करें, ऊपर से हरा धनिया डालें।

🍽️परोसने का तरीका:

गरमागरम सूप को ग्लास बाउल में परोसें

ऊपर से क्रीम/क्रूटॉन्स/धनिया से गार्निश करे



🥔🥔🥔🥔🥔🥔आलू की इन ६ लोकप्रिय रेसिपीज़ की विस्तृत जानकारी यहाँ दी गई है:

१. जीरा आलू (Jeera Aloo)

यह एक झटपट बनने वाली डिश है जो पूरी या परांठे के साथ बेहतरीन लगती है।

* सामग्री: ४ उबले आलू, २ बड़े चम्मच तेल, १.५ छोटा चम्मच जीरा, हींग, २ हरी मिर्च, हल्दी, धनिया पाउडर, लाल मिर्च, अमचूर और नमक।

* विधि: सबसे पहले उबले आलुओं को चौकोर टुकड़ों में काट लें। एक कड़ाही में तेल गरम करें और उसमें जीरा डालें। जब जीरा चटकने लगे, तब हींग और कटी हरी मिर्च डालें। अब इसमें कटे हुए आलू डालें और मध्यम आंच पर २-३ मिनट तक भूनें। ऊपर से सभी सूखे मसाले (हल्दी, धनिया, मिर्च, अमचूर और नमक) डालें। अच्छी तरह मिलाएं ताकि मसाले आलुओं पर लिपट जाएं। धीमी आंच पर ५ मिनट और पकाएं और अंत में हरा धनिया डालकर परोसें।

२. कश्मीरी दम आलू (Dum Aloo)

इसे खास मौकों पर बनाया जाता है और इसकी ग्रेवी बहुत स्वादिष्ट होती है।

* सामग्री: १०-१२ छोटे आलू (Baby Potatoes), १/२ कप दही, टमाटर-अदरक का पेस्ट, काजू का पेस्ट, खड़े मसाले (तेजपत्ता, लौंग, दालचीनी), गरम मसाला और तेल।

* विधि: छोटे आलुओं को छीलकर कांटे से छेद करें और तेल में सुनहरा होने तक तल लें। अब एक दूसरी कड़ाही में थोड़ा तेल गरम करें, खड़े मसाले डालें और फिर टमाटर-अदरक का पेस्ट डालकर भूनें। इसमें फेंटा हुआ दही और काजू का पेस्ट मिलाएं और तब तक चलाएं जब तक तेल अलग न हो जाए। अब तले हुए आलू और थोड़ा पानी डालकर ढक्कन लगा दें। इसे धीमी आंच पर १०-१५ मिनट तक पकने दें ताकि मसाले आलुओं के अंदर तक चले जाएं।

३. पंजाबी आलू परांठा (Aloo Paratha)

* सामग्री: गेहूं का आटा, ३-४ उबले आलू, बारीक कटा प्याज, अदरक-मिर्च का पेस्ट, अजवाइन, अनारदाना पाउडर या अमचूर, नमक और घी/मक्खन।

* विधि: आलुओं को अच्छी तरह मैश कर लें। इसमें प्याज, अदरक, मिर्च, अजवाइन, अमचूर और नमक मिलाकर स्टफिंग तैयार करें। अब आटे की एक लोई लें, उसे थोड़ा बेलें और बीच में आलू का मसाला भरें। इसे चारों तरफ से बंद करके सूखा आटा लगाकर हल्के हाथों से बेल लें। गरम तवे पर डालकर दोनों तरफ घी या मक्खन लगाते हुए सुनहरा और कुरकुरा होने तक सेकें। सफेद मक्खन या दही के साथ इसका आनंद लें।

४. क्रिस्पी आलू टिक्की (Aloo Tikki)

* सामग्री: ४ बड़े उबले आलू, २ चम्मच कॉर्नफ्लोर या चावल का आटा, बारीक कटा हरा धनिया, कटी हरी मिर्च, भुना जीरा पाउडर और नमक।

* विधि: उबले आलुओं को कद्दूकस (grate) कर लें ताकि कोई गांठ न रहे। इसमें कॉर्नफ्लोर, मिर्च, धनिया और मसाले मिलाकर एक डो (dough) जैसा बना लें। अब हाथों पर थोड़ा तेल लगाकर छोटी-छोटी टिक्कियां बना लें। एक नॉन-स्टिक तवे पर थोड़ा तेल गरम करें और टिक्कियों को धीमी आंच पर दोनों तरफ से एकदम सुनहरा और क्रिस्पी होने तक शैलो फ्राई करें। इसे गरमागरम इमली की चटनी के साथ सर्व करें।

५. आलू मेथी (Aloo Methi)

* सामग्री: २ कप कटी हुई ताजी मेथी, २ कच्चे आलू (क्यूब्स में कटे), १ चम्मच बारीक कटा लहसुन, सूखी लाल मिर्च, हल्दी और नमक।

* विधि: कड़ाही में तेल गरम करें और उसमें लहसुन और सूखी लाल मिर्च डालें। अब आलू के टुकड़े डालें और थोड़ा नमक और हल्दी डालकर ढक दें। आलुओं को ७०% तक पकने दें। अब इसमें कटी हुई मेथी डालें (मेथी डालने के बाद ढक्कन न लगाएं, इससे कड़वाहट कम रहती है)। इसे मध्यम आंच पर तब तक भूनें जब तक मेथी का पानी सूख न जाए और आलू पूरी तरह गल न जाएं। यह सब्जी थोड़ी सूखी और कुरकुरी अच्छी लगती है।

६. हनी चिली पोटैटो (Honey Chilli Potato)

* सामग्री: २ आलू (लंबे कटे), कॉर्नफ्लोर, तिल (Sesame seeds), शहद, चिली सॉस, सोया सॉस, लहसुन और स्प्रिंग अनियन।

* विधि: कटे हुए आलुओं को कॉर्नफ्लोर और थोड़े नमक में लपेटकर कुरकुरा होने तक डीप फ्राई कर लें। एक पैन में १ चम्मच तेल गरम करें, उसमें बारीक कटा लहसुन और सफेद तिल डालें। अब इसमें चिली सॉस, सोया सॉस और थोड़ा सा पानी डालें। जब सॉस गाढ़ा होने लगे, तब गैस धीमी करें और शहद मिलाएं। अंत में तले हुए आलू डालें और तेज आंच पर जल्दी से टॉस (toss) करें। स्प्रिंग अनियन से सजाकर तुरंत परोसें।



सभी भरवां और मारवाड़ी काचरे की सब्जी की रेसिपी स्टेप बाय स्टेप😋😋👇

१. भरवा भिंडी (Stuffed Okra)

सामग्री/Ingredients:

भिंडी – २५० ग्राम / Okra – 250g

तेल – २ टेबल स्पून / Oil – 2 tbsp

अमचूर – १/२ टीस्पून / Dry mango powder – 1/2 tsp

लाल मिर्च पाउडर – १/२ टीस्पून / Red chili powder – 1/2 tsp

हल्दी – १/४ टीस्पून / Turmeric – 1/4 tsp

गरम मसाला – १/२ टीस्पून / Garam masala – 1/2 tsp

धनिया पाउडर – २ टीस्पून / Coriander powder – 2 tsp

नमक – स्वाद अनुसार / Salt – to taste

विधि/Method:

१. भिंडी धोकर सूखा लें और बीच में चीर लगाएँ। २. सभी मसाले मिलाकर मसाला तैयार करें। ३. भिंडी में मसाला भरें। ४. कढ़ाई में तेल गरम कर के भिंडी हल्की आंच पर ढककर पकाएं। ५. १०–१५ मिनट में भिंडी कुरकुरी भरवा बन जाएगी।

---

२. भरवा प्याज (Stuffed Onion)

सामग्री / Ingredients:

छोटे प्याज – ८–१० / Small onions – 8-10

बेसन – २ टेबल स्पून / Gram flour – 2 tbsp

लाल मिर्च, हल्दी, अमचूर, नमक – स्वाद अनुसार / Spices – to taste

सौंफ और धनिया पाउडर – १–१ टीस्पून / Fennel & coriander powder – 1 tsp each

विधि / Method:

१. प्याज को छिलकर ऊपर से काटें और बीच में हल्का सा खोखला करें। २. बेसन और सभी मसाले मिलाकर मसाला भरने के लिए तैयार करें। ३. प्याज में यह मसाला भरें। ४. कढ़ाई में तेल गरम करके प्याज तलें या धीमी आंच पर पकाएं।

---

३. भरवा बैंगन (Stuffed Brinjal/Eggplant)

सामग्री / Ingredients:

छोटे बैंगन – ६–८ / Small brinjals – 6-8

मूंगफली पाउडर – २ टेबल स्पून / Peanut powder – 2 tbsp

नारियल पाउडर – १ टेबल स्पून / Dry coconut powder – 1 tbsp

मसाले – लाल मिर्च, हल्दी, धनिया पाउडर, अमचूर, नमक / Spices as above

विधि / Method:

१. बैंगन को धोकर चार भाग में काटें लेकिन डंठल न तोड़ें। २. सभी मसालों को मिलाकर पेस्ट बनाएं और बैंगन में भरें। ३. तेल गरम करके भरवा बैंगन को धीमी आंच पर पकाएं।

---

४. भरवा करेला (Stuffed Bitter Gourd)

सामग्री / Ingredients:

करेला – ५–६ / Bitter gourd – 5-6

प्याज – १ बारीक कटा / Onion – 1 chopped

सौंफ, धनिया पाउडर, अमचूर, हल्दी, लाल मिर्च / Basic spices

तेल – तलने के लिए / Oil – for shallow frying

विधि / Method:

१. करेलों को छीलकर बीच से काटें और बीज निकाल लें। २. मसाला भूनकर करेलों में भरें। ३. करेलों को धागे से बांधें और धीमी आंच पर पकाएं।

---

५. भरवा आलू (Stuffed Potato)

सामग्री / Ingredients:

मध्यम आलू – ४ / Medium potatoes – 4

उबले आलू – १ / Boiled potato – 1 (for filling)

अदरक, मिर्च, मसाले / Ginger, chili, spices

हरा धनिया – थोड़ा / Coriander leaves

विधि / Method:

१. आलू उबालकर बीच से कट करें और थोड़ा गूदा निकालें। २. उबले आलू में मसाले मिलाकर मिश्रण बनाएं। ३. आलू में यह मिश्रण भरें और तवे पर सेकें।

---

६. भरवा कच्चा केला (Stuffed Raw Banana)

सामग्री / Ingredients:

कच्चे केले – २ / Raw bananas – 2

बेसन – २ टेबल स्पून / Gram flour – 2 tbsp

मसाले – हल्दी, मिर्च, धनिया, नमक / Standard spices

विधि / Method:

१. केले उबालकर छीलें और बीच से काटकर मसाला भरें। २. तवे पर हल्का सा तेल लगाकर सेकें या shallow fry करें।

---

७. मारवाड़ी काचरे की सब्जी (Marwari Kachra ki Sabzi)

सामग्री / Ingredients:

काचरा – २५० ग्राम / Kachra (wild melon) – 250g

राई, हींग, सौंफ – तड़के के लिए / Mustard seeds, asafoetida, fennel for tempering

मिर्च, हल्दी, धनिया, अमचूर / Spices

तेल – २ टेबल स्पून / Oil – 2 tbsp

विधि / Method:

१. काचरे को धोकर पतले टुकड़ों में काटें। २. कढ़ाई में तेल गरम कर राई, हींग, सौंफ का तड़का लगाएं। ३. काचरा डालें और मसाले डालकर ढककर पकाएं। ४. १०–१२ मिनट में सब्जी तैयार हो जाएगी।

८.🥒 भरवा परवल / Stuffed Parwal Recipe (Hindi + English)

🛒 आवश्यक सामग्री / Ingredients:

परवल – २५० ग्राम / Pointed gourd (Parwal) – 250g

बेसन – २ टेबल स्पून / Gram flour – 2 tbsp

सौंफ पाउडर – १ टीस्पून / Fennel powder – 1 tsp

धनिया पाउडर – १.५ टीस्पून / Coriander powder – 1.5 tsp

लाल मिर्च पाउडर – १/२ टीस्पून / Red chili powder – 1/2 tsp

हल्दी – १/४ टीस्पून / Turmeric – 1/4 tsp

अमचूर – १/२ टीस्पून / Dry mango powder – 1/2 tsp

गरम मसाला – १/२ टीस्पून / Garam masala – 1/2 tsp

नमक – स्वाद अनुसार / Salt – to taste

तेल – २–३ टेबल स्पून / Oil – 2-3 tbsp

🍳 बनाने की विधि / Method:

🔹 स्टेप १: परवल की तैयारी / Preparing Parwal:

१. परवल को धोकर छीलें और दोनों किनारों को काट लें। २. बीच से लंबा चीरा लगाएं, लेकिन टुकड़ों में न काटें। ३. बीज निकालकर हल्का खोखला करें।

🔹 स्टेप २: मसाला तैयार करना / Prepare Stuffing:

१. एक कड़ाही में १ चम्मच तेल गरम करें। २. उसमें बेसन डालकर धीमी आंच पर भूनें जब तक सुनहरा न हो जाए। ३. अब उसमें सारे मसाले (सौंफ, धनिया, हल्दी, मिर्च, अमचूर, गरम मसाला, नमक) डालें और अच्छी तरह मिलाएं। ४. मिश्रण को ठंडा होने दें।

🔹 स्टेप ३: परवल में मसाला भरना / Stuffing the Parwal:

१. ठंडा मसाला हर परवल में अच्छी तरह भरें।

🔹 स्टेप ४: परवल पकाना / Cooking the Parwal:

१. एक पैन में २–३ टेबल स्पून तेल गरम करें। २. सभी परवल को धीरे से उसमें रखें और ढककर धीमी आंच पर पकाएं। ३. बीच–बीच में पलटते रहें ताकि परवल चारों ओर से अच्छे से पक जाएं। ४. १२–१५ मिनट में परवल नरम और सुनहरा हो जाएगा।

📝 परोसने का सुझाव / Serving Suggestion:

इसे गरमा–गरम रोटी, पराठा या दाल-चावल के साथ परोसें।



🍗🍗🍗🍗🍗 हर बाइट मे दुगना मजा खास ६ तरह के मटन की वेराईटी बनाए रेसिपी पढ़े निचे 👇👇👇

🔶🔶भुना मटन बनाने की विधि

सामग्री:

– मटन (बक्री का मांस) – ५०० ग्राम

– प्याज – २ बड़े (बारीक कटा हुआ)

– अदरक-लहसुन का पेस्ट – २ टेबलस्पून

– टमाटर – १ मध्यम (कटा हुआ)

– हरी मिर्च – २ (वैकल्पिक)

– तेल या घी – ४–५ टेबलस्पून

– नमक – स्वादानुसार

– हल्दी पाउडर – १/२ छोटा चम्मच

– लाल मिर्च पाउडर – १ छोटा चम्मच

– धनिया पाउडर – २ टेबलस्पून

– गरम मसाला – १ छोटा चम्मच

– धनिया पत्ती – सजाने के लिए

विधि:

१. एक बड़े पैन में तेल या घी गरम करें। उसमें बारीक कटा प्याज डालें और सुनहरा होने तक भूनें। २. अब, अदरक–लहसुन का पेस्ट डालें और खुशबू आने तक भूनें। ३. टमाटर और हरी मिर्च डालें। टमाटर नरम होने तक पकाएं। ४. मसाले जैसे हल्दी, लाल मिर्च, धनिया पाउडर और नमक डालें। मसाले को अच्छी तरह मिलाएं और २–३ मिनट तक भूनें। ५. अब, मटन के टुकड़े डालें और मसाले के साथ अच्छी तरह मिलाएं। मांस को अच्छी तरह भूनें ताकि उसका रंग बदल जाए और उसकी खुशबू आ जाए। ६. यदि आवश्यक हो तो थोड़ा पानी डालें। फिर, पैन को ढककर मटन को धीमी आंच पर ३०–४० मिनट तक पकने दें, जब तक मटन नर्म हो जाए। ७. मटन भुना जाने के बाद, गरम मसाला डालें और मिला लें। यदि ग्रेवी गाढ़ी करनी है तो उसे कुछ मिनट तक भुने ताकि तेल अलग होने लगे। ८. अंत में, धनिया पत्ती से सजाएं। गरमागरम भुना मटन परोसें रोटी, पराठा या चावल के साथ।

🔶🔶मटन करी बनाने की विधि

सामग्री:

– मटन (बक्री का मांस) – ५०० ग्राम

– प्याज – २ बड़े (बारीक कटे हुए)

– टमाटर – २ मध्यम (कटा हुआ)

– हरी मिर्च – २ (वैकल्पिक)

– अदरक-लहसुन का पेस्ट – २ टेबलस्पून

– तेल या घी – ३ टेबलस्पून

– नमक – स्वादानुसार

– हल्दी पाउडर – १ छोटा चम्मच

– धनिया पाउडर – २ टेबलस्पून

– गरम मसाला – १ छोटा चम्मच

– लाल मिर्च पाउडर – २ छोटा चम्मच (स्वादानुसार)

– धनिया पत्ती – सजाने के लिए

विधि:

१. सबसे पहले, एक प्रेशर कुकर या बड़े पैन में तेल गरम करें। उसमें बारीक कटा प्याज डालें और सुनहरा होने तक भूनें। २. अब, अदरक–लहसुन का पेस्ट डालें और खुशबू आने तक भूनें। ३. टमाटर और हरी मिर्च डालें। अच्छी तरह मिलाएं और टमाटर नरम होने तक पकाएं। ४. फिर, हल्दी, धनिया पाउडर, लाल मिर्च पाउडर और नमक डालें। मसाले को अच्छी तरह मिलाएं और 2-3 मिनट तक भूनें। ५. मटन के टुकड़े डालें और मसाले के साथ अच्छी तरह मिलाएं। मांस को ५–७ मिनट तक भूनें ताकि उसका रंग बदल जाए। ६. अब, आवश्यकतानुसार पानी डालें (करी के हिसाब से) और प्रेशर कुकर का ढक्कन बंद कर दें। मध्यम आंच पर १५–२० मिनट तक पकाएं। ७. प्रेशर निकलने के बाद, यदि ग्रेवी गाढ़ी होनी है तो उसे कुछ मिनट तक उबालें। यदि आप ग्रेवी कम गाढ़ी चाहते हैं तो पानी कम कर सकते हैं। ८. अंत में, गरम मसाला डालें और मिलाएं। धनिया पत्ती से सजाएं। ९. गरमागरम मटन करी परोसें चावल या रोटी के साथ।

🔶🔶रेलवे मटन करी बनाने की विधि

सामग्री:

– मटन – ५०० ग्राम

– प्याज – २ बड़े (बारीक कटा हुआ)

– टमाटर – २ मध्यम (कटा हुआ)

– अदरक–लहसुन का पेस्ट – २ टेबलस्पून

– हरी मिर्च – २ (वैकल्पिक)

– तेल – ३–४ टेबलस्पून

– नमक – स्वादानुसार

– हल्दी पाउडर – १/२ छोटा चम्मच

– धनिया पाउडर – २ टेबलस्पून

– लाल मिर्च पाउडर – १ छोटा चम्मच

– गरम मसाला – १ छोटा चम्मच

– धनिया पत्ती – सजा के लिए

विधि:

१. एक कड़ाही या पैन में तेल गरम करें। उसमें प्याज डालें और सुनहरा होने तक भूनें। २. अब, अदरक–लहसुन का पेस्ट डालें और खुशबू आने तक भूनें। ३. टमाटर और हरी मिर्च डालें। टमाटर नरम होने तक पकाएं। ४. मसाले जैसे हल्दी, धनिया पाउडर, लाल मिर्च और नमक डालें। मसाले को अच्छी तरह मिलाएं और २–३ मिनट तक भूनें। ५. मटन के टुकड़े डालें और अच्छे से मिलाएं। मांस को ५–७ मिनट तक भूनें। ६. आवश्यकतानुसार पानी डालें और ढककर मध्यम आंच पर ३०–४० मिनट तक पकाएं, जब तक मटन नर्म हो जाए। ७. पकने के बाद, गरम मसाला डालें और मिलाएं। धनिया पत्ती से सजाएं। ८. गर्मागर्म रेलवे मटन करी को चावल या रोटी के साथ परोसें।

🔶🔶अचारी मटन बनाने की विधि

सामग्री:

– मटन – ५०० ग्राम

– प्याज – २ बड़े (बारीक कटा हुआ)

– टमाटर – २ मध्यम (कटा हुआ)

– अदरक-लहसुन का पेस्ट – २ टेबलस्पून

– हरी मिर्च – २ (वैकल्पिक)

– अचारी मसाले (आचार मसाला) – २ टेबलस्पून

– धनिया पाउडर – १ टेबलस्पून

– हल्दी पाउडर – १/२ छोटा चम्मच

– लाल मिर्च पाउडर – १ छोटा चम्मच

– तेल – ३–४ टेबलस्पून

– नमक – स्वादानुसार

– अमचूर पाउडर – १ छोटा चम्मच (वैकल्पिक)

– धनिया पत्ती – सजाने के लिए

विधि:

१. एक पैन में तेल गरम करें। प्याज डालें और सुनहरा होने तक भूनें। २. अदरक–लहसुन का पेस्ट डालें और खुशबू आने तक भूनें। ३. टमाटर और हरी मिर्च डालें। नरम होने तक पकाएं। ४. अब, हल्दी, धनिया पाउडर, लाल मिर्च और नमक डालें। अच्छी तरह मिलाकर २–३ मिनट पकाएं। ५. मटन के टुकड़े डालें और मिलाएं। ५–७ मिनट तक भूनें। ६. आवश्यकतानुसार पानी डालें, और ढककर मध्यम आंच पर ३०–४० मिनट तक पकाएं या जब तक मटन नर्म हो जाए। ७. पक जाने पर, अचारी मसाले और अमचूर पाउडर डालें। अच्छी तरह मिलाएं। ८. धनिया पत्ती से सजाकर परोसें।

🔶🔶मटन कोरमा बनाने की विधि

सामग्री:

– मटन – ५०० ग्राम (बड़े टुकड़ों में)

– प्याज – २ बड़े (बारीक कटे हुए)

– टमाटर – २ मध्यम (कटा हुआ)

– दही – १/२ कप

– अदरक–लहसुन का पेस्ट – २ टेबलस्पून

– हरी मिर्च – २ (वैकल्पिक)

– तेल – ४ टेबलस्पून

– नमक – स्वादानुसार

– हल्दी पाउडर – १/२ छोटा चम्मच

– धनिया पाउडर – २ टेबलस्पून

– गरम मसाला – १ छोटा चम्मच

– लाल मिर्च पाउडर – १ छोटा चम्मच

– साबुत मसाले: तेजपत्ता – २, लौंग – ३, दालचीनी – ३ छोटा टुकड़ा, साबुत धनिया – १ छोटा चम्मच

– कोरम पाउडर (सामान्यतः कोरम मसाला) – २ टेबलस्पून

– हरा धनिया – सजाने के लिए

– पानी – आवश्यकतानुसार

विधि:

१. एक बड़े पैन में तेल गरम करें। साबुत मसाले जैसे तेजपत्ता, लौंग, दालचीनी और साबुत धनिया डालें। खुशबू आने तक भूनें। २. प्याज डालें और सुनहरा होने तक भूनें। ३. अदरक–लहसुन का पेस्ट डालें और खुशबू आने तक भूनें। ४. टमाटर डालें और नरम होने तक पकाएं। ५. हल्दी, धनिया पाउडर, लाल मिर्च और नमक डालें। अच्छी तरह मिलाएं और २–३ मिनट पकाएं। ६. दही डालें और मिलाएं। मसाले अच्छी तरह से भुने जब तक तेल ऊपर न आ जाए। ७. मटन के टुकड़े डालें और अच्छी तरह मिलाएं। ५–७ मिनट तक भूनें ताकि मांस का रंग बदल जाए। ८. आवश्यकतानुसार पानी डालें, और ढककर धीमी आंच पर १–१.५ घंटे या जब तक मटन नर्म हो जाए, तक पकाएं। प्रेशर कुकर का उपयोग भी कर सकते हैं। ९. जब मटन पक जाए, तो कोरम मसाला और गरम मसाला डालें। अच्छी तरह मिलाएं और ५ मिनट और पकाएं। १०. हरा धनिया डालें और गरमागरम परोसें।

मटन कोरमा का स्वाद मसालेदार, मलाईदार और खुशबूदार होता है, इसे चावल या रोटी के साथ परोसें।



पानी पूरी से बनाए चटपटी ढेर सारी चाट सभी की रेसिपी नीचे दी गई हैं।

🥙पानी पूरी/पताशे/गोल गप्पे कैसे बनाये ?

पूरी गेंहूं का आटा, चावल, थोड़ी सी सूजी और नमक से बनाया है... बनाने में आटा कैसे रखें ये सबसे जरूरी है 😊

पूरी

सामग्री –

१ कप गेहूं आटा

२ चम्मच सूजी

२ चम्मच चावल का आटा

नमक

रेसिपी – सबको अच्छे से मिक्स करें और थोड़ा थोड़ा पानी मिला के आटा लगा ले. ... १०–१५ मिनट तक आटे को हाथ से अच्छे से गूथना है... आटा कड़क ही रखना है। .. १५ मिनट बाद बड़ी सी पतली रोटी बेले और छोटे गिलास से पूरियां कट कर ले.. गरम तेल में सभी पूरी तल ले.. तैयार है कुरकुरी पूरी|

🥙घर पर बनाए पानी पूरी का चटपटा पानी 🥣

१ कप ताज़ा धनिया

२ कप ताज़ा पुदीना

नमक स्वादानुसार

१ चम्मच काला नमक

१ चम्मच चाट मसाला

१ चम्मच भुना जीरा पाउडर

१/२ कप इमली पेस्ट

१/२ इंच अदरक का टुकड़ा

२ हरी मिर्च

१/२ कप गुड़

१/२ कप रायता बूंदी

४ कप पानी

विधि – धनिया, पुदीना, अदरक, हरी मिर्च को एक साथ पीसकर पेस्ट बना ले.... एक बड़े से कटोरी में पानी डाले और अब पेस्ट मिला दे....सभी मसाले मिला दे..... बूंदी, इमली पेस्ट और गुड़ भी मिला दे.... कुछ देर सबको अच्छे से मिला दे.... १५ मिनट रख दे....पानी पूरी का चटपटा पानी तैयार है.... चाहे तो जीरा और हिंग का तड़का लगा के इसका ज़ायका बढा सकते है.

🥙इमली का खट्टा मीठा पानी

सामग्री –

१ कप इमली

४–५ बड़े चम्मच गुड़

१ चम्मच जीरा पाउडर

१/२ चम्मच काली मिर्च पाउडर

१/४ चम्मच लाल मिर्च पाउडर

१ चम्मच चाट मसाला

१ चुटकी हींग

स्वादानुसार नमक

४ कप पानी

बेसन की बूंदी

एक बाउल मे इमली का गुदा पानी मे १ घंटे के लिए भीगो दे। इमली के गूदे को ब्लेंडर मे अच्छे से पीस ले और छान ले। पैन गर्म करे और इसमें इमली का गूदे का पेस्ट, गुड़, जीरा पाउडर, काली मिर्च पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, नमक, चाट मसाला, हींग डाले और अच्छे से चालाते हुए गाढ़ा पेस्ट बना लीजिये।

गोलगप्पे का खट्टा मीठा पानी बनाने के लिए एक बड़े बरतन मे ८ चम्मच पेस्ट ले और इसमें ४ कप पानी डाले। बेसन बूंदी मिलाए और तैयार खट्टा मीठा गोलगप्पे का इमली पानी।

🥙सेव मसाला पूरी 😋

पूरी में आलू का चटपटा मसाला, उस पर बारीक सेव, काला नमक मिलाया और बन गयी झटपट मसाला पूरी

🥙चटपटी दही सेव पूरी 🍱

गजब का स्वाद 😋💦

सामग्री – ६–८ गोलगप्पा पूरी

१ उबला हुआ आलू

कटा हरा धनिया

चाट मसाला

लाल मिर्च पाउडर

१/२ कप दही

२ चम्मच मीठी चटनी

२ चम्मच हरी चटनी

काला नमक

बारीक वाली सेव

मसाला बूंदी

विधि – एक थाली में पूरी को अंगुठे से फोड़कर के रखे। आलू को छोटा–छोटा काट ले और पूरी में डाले। आलू के ऊपर लाल मिर्च पाउडर, काला नमक डाले। दही, हरी और मीठी चटनी डाले। फिर से काला नमक और चाट मसाला डाले। मसाला बूंदी और बारीक सेव से गार्निश करे। तैयार है दही सेव पूरी।

🥙चॉकलेट पानी पूरी एक अनोखा और मजेदार व्यंजन है, जो पानी पूरी को चॉकलेट सॉस के साथ परोसने से बनता है। यहाँ एक सरल चॉकलेट पानी पूरी रेसिपी है:

सामग्री:

– १ कप पानी पूरी

– १/२ कप चॉकलेट सॉस

– १ बड़ा चम्मच चीनी

– १ बड़ा चम्मच काजू

– १ बड़ा चम्मच किशमिश

– १ बड़ा चम्मच चॉकलेट चिप्स

– १ बड़ा चम्मच वैनिला आइसक्रीम (वैकल्पिक)

विधि:

१. *पानी पूरी तैयार करें*: पानी पूरी को एक बड़े बर्तन में लें और इसमें चीनी, काजू, किशमिश और चॉकलेट चिप्स मिलाएं।

२. *चॉकलेट सॉस तैयार करें*: चॉकलेट सॉस को एक छोटे बर्तन में गरम करें।

३. *पानी पूरी पर चॉकलेट सॉस डालें*: पानी पूरी पर चॉकलेट सॉस डालें और इसे अच्छी तरह से मिलाएं।

४. *वैनिला आइसक्रीम के साथ परोसें*: चॉकलेट पानी पूरी को वैनिला आइसक्रीम के साथ परोसें sanaz_swad

🥙मसाला सेव पूरी

सामग्री –

६–८ गोलगप्पा पूरी

१ उबला हुआ आलू

कटा हरा धनिया

चाट मसाला

लाल मिर्च पाउडर

१/२ कप दही

२ चम्मच मीठी चटनी

२ चम्मच हरी चटनी

काला नमक

बारीक वाली सेव

मसाला बूंदी

विधि – एक थाली में पूरी को अंगुठे से फोड़कर के रखे। आलू को छोटा–छोटा काट ले और पूरी में डाले। आलू के ऊपर लाल मिर्च पाउडर, काला नमक डाले। दही, हरी और मीठी चटनी डाले। फिर से काला नमक और चाट मसाला डाले। मसाला बूंदी और बारीक सेव से गार्निश करे। तैयार है मसाला सेव पूरी।

🥙आलू का मसाला पानी पूरी के लिए

*सामग्री:

– २–३ उबले हुए आलू

– १ बड़ा चम्मच जीरा पाउडर

– १ बड़ा चम्मच धनिया पाउडर

– १ बड़ा चम्मच गरम मसाला पाउडर

– १ बड़ा चम्मच लाल मिर्च पाउडर

– १ बड़ा चम्मच नमक

– १ बड़ा चम्मच चीनी

– १ बड़ा चम्मच काजू

– १ बड़ा चम्मच किशमिश

– १ बड़ा चम्मच धनिया पत्ती

१/२ कप मसाला बूंदी

विधि:

१. *आलू को मैश करें*: उबले हुए आलू को एक बड़े बर्तन में मैश करें।

२. *मसाले मिलाएं*: जीरा पाउडर, धनिया पाउडर, गरम मसाला पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, नमक और चीनी मिलाएं।

३. *काजू और किशमिश मिलाएं*: काजू और किशमिश मिलाएं।

४. *धनिया पत्ती मिलाएं*: धनिया पत्ती और बूंदी मिलाएं।

५. *आलू का मसाला तैयार है*: आलू का मसाला तैयार है और इसे पानी पूरी के साथ परोसें। sanaz_swad

चटनी वाली पानी पूरी एक लोकप्रिय भारतीय व्यंजन है, जो पानी पूरी को चटनी के साथ परोसने से बनता है। यहाँ एक सरल चटनी वाली पानी पूरी रेसिपी है:

सामग्री:

– १ कप पानी पूरी

– १ कप चटनी (इमली, पुदीना, धनिया, आदि)

– १ बड़ा चम्मच जीरा पाउडर

– १ बड़ा चम्मच धनिया पाउडर

– १ बड़ा चम्मच गरम मसाला पाउडर

– १ बड़ा चम्मच लाल मिर्च पाउडर

– १ बड़ा चम्मच नमक

– १ बड़ा चम्मच चीनी

– १ बड़ा चम्मच काजू

– १ बड़ा चम्मच किशमिश

– १ बड़ा चम्मच धनिया पत्ती

विधि:

१. *पानी पूरी तैयार करें*: पानी पूरी को एक बड़े बर्तन में लें और इसमें जीरा पाउडर, धनिया पाउडर, गरम मसाला पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, नमक और चीनी मिलाएं।

२. *चटनी तैयार करें*: चटनी को एक छोटे बर्तन में लें और इसमें काजू, किशमिश और धनिया पत्ती मिलाएं।

३. *पानी पूरी पर चटनी डालें*: पानी पूरी पर चटनी डालें और इसे अच्छी तरह से मिलाएं।

४. *चटनी वाली पानी पूरी परोसें*: चटनी वाली पानी पूरी को परोसें।



बच्चों के लंच बॉक्स के लिए पास्ता की खास ६ के वेराईटी रेसिपी पढ़े निचे 👇👇👇

🔶🔶व्हाइट सॉस पास्ता बनाने की विधि:

सामग्री:

- पास्ता (स्पैगेटी या फेटुचिनी) - २०० ग्राम

- मक्खन - २ टेबलस्पून

- मैदा - २ टेबलस्पून

- दूध - २ कप

- क्रीम (वैकल्पिक) - १/४ कप

- परमेसन चीज़ (कद्दूकस किया हुआ) - १/४ कप

- लहसुन (कटा हुआ) - २-३ कलियां

- काली मिर्च पाउडर - १/२ छोटी चम्मच

- नमक - स्वादानुसार

- हरा धनिया (सजावट के लिए) - थोड़ा

विधि:

१. पास्ता को पैकेट के निर्देशानुसार उबाल लें। पानी में नमक डालें और पास्ता नरम होने तक पकाएं। फिर छान लें और अलग रख दें। २. एक पैन में मक्खन गरम करें। उसमें कटा हुआ लहसुन डालें और खुशबू आने तक भूनें। ३. मैदा डालें और धीमी आंच पर १-२ मिनट भूनें ताकि उसका कड़वाहट खत्म हो जाए। ४. धीरे-धीरे दूध डालें और लगातार हिलाते रहें ताकि मिश्रण गाढ़ा हो जाए। ५. जब सॉस गाढ़ा हो जाए, तो उसमें क्रीम, परमेसन चीज़, काली मिर्च, और स्वादानुसार नमक डालें। अच्छे से मिलाएं। ६. उबला हुआ पास्ता सॉस में डालें और अच्छी तरह मिलाएं ताकि पास्ता पूरी तरह सॉस से कोट हो जाए। ७. गैस बंद कर दें और ऊपर से हरा धनिया डालें। ८. तुरंत परोसें। आप चाहें तो अतिरिक्त परमेसन चीज़ भी डाल सकते हैं।

🔶🔶मैकरोनी पास्ता बनाने की विधि:

सामग्री:

– मैकरोनी पास्ता – २०० ग्राम

– तेल या मक्खन – १ टेबलस्पून

– प्याज (बारीक कटा हुआ) – १ छोटी

– टमाटर (बारीक कटा हुआ या प्यूरी) – १ कप

– हरी मिर्च (कटी हुई) – १ छोटी

– मसाले (हल्दी, मिर्च पाउडर, गरम मसाला) – स्वादानुसार

– नमक – स्वादानुसार

– चीज़ (कद्दूकस किया हुआ) – १/२ कप

– हरा धनिया (सजावट के लिए) – थोड़ा

विधि:

१. सबसे पहले, पानी में नमक डालकर उबालें और उसमें मैकरोनी पास्ता डालें। नरम होने तक पकाएं, फिर छान लें और साइड में रख दें। २. एक पैन में तेल या मक्खन गरम करें। उसमें प्याज डालें और सुनहरा होने तक भूनें। ३. हरी मिर्च और टमाटर डालें। मसाले डालें और टमाटर नरम होने तक पकाएं। ४. अब उबला हुआ पास्ता डालें और अच्छी तरह मिलाएं। स्वादानुसार नमक डालें। ५. ऊपर से कद्दूकस किया हुआ चीज़ डालें और मिलाएं ताकि चीज़ पिघल जाए। ६. गैस बंद करें और हरे धनिए से सजाएं। ७. तुरंत परोसें।

🔶🔶वेजिटेबल पास्ता बनाने की विधि:

सामग्री:

– पास्ता (स्पैगेटी या फेटुचिनी) – २०० ग्राम

– तेल या जैतून का तेल – २ टेबलस्पून

– प्याज (बारीक कटा हुआ) – १ छोटा

– बेल मिर्च (लाल, हरी, पीली) – बारीक कटी हुई – १ कप

– गाजर (कटी हुई) – १ छोटी

– मशरूम (वैकल्पिक) – १/२ कप

– शिमला मिर्च – १/२ कप

– हरी मटर (वैकल्पिक) – १/४ कप

– लहसुन (कटा हुआ) – २ कलियां

– सोया सॉस (वैकल्पिक) – १ टेबलस्पून

– नमक और काली मिर्च – स्वादानुसार

– हरा धनिया (सजावट के लिए) – थोड़ा

विधि:

१. पास्ता को पैकेट के निर्देशानुसार उबालें। पानी में नमक डालें और पास्ता नरम होने तक पकाएं। फिर छान लें और अलग रख दें। २. एक पैन में तेल गरम करें। उसमें

लहसुन डालें और खुशबू आने तक भूनें। ३. प्याज डालें और透明 होने तक भूनें। ४. अब बेल मिर्च, गाजर, मशरूम, शिमला मिर्च और हरी मटर डालें। मध्यम आंच पर ५-७ मिनट तक भूनें। ५. सोया सॉस, नमक और काली मिर्च डालें। अच्छी तरह मिलाएं। ६. उबला हुआ पास्ता डालें और सभी सामग्री को अच्छी तरह मिलाएं। ७. गैस बंद करें और ऊपर से हरा धनिया डालें। ८. तुरंत परोसें।

🔶🔶रेड सॉस पास्ता बनाने की विधि:

सामग्री:

- पास्ता (स्पैगेटी या फेटुचिनी) - २०० ग्राम

- तेल या मक्खन - १ टेबलस्पून

- प्याज (बारीक कटा हुआ) - १ छोटा

- लहसुन (कटा हुआ) - २ कलियां

- टमाटर प्यूरी - १ कप

- टमाटर कटा हुआ - १ बड़ा

- लाल मिर्च पाउडर - १/२ छोटी चम्मच (स्वादानुसार)

- बेसिल या ओरégानो - १/२ छोटी चम्मच (वैकल्पिक)

- नमक - स्वादानुसार

- चीनी - १ चम्मच (स्वाद के अनुसार)

- कद्दूकस किया हुआ चीज़ - परोसने के लिए

- हरा धनिया या तुलसी - सजावट के लिए

विधि:

१. पानी में नमक डालकर पास्ता उबालें। नरम होने तक पकाएं, फिर छान लें और किनारे रख दें। २. एक पैन में तेल गरम करें। उसमें लहसुन डालें और खुशबू आने तक भूनें। ३. प्याज डालें और सुनहरा होने तक भूनें। ४. टमाटर प्यूरी और कटे हुए टमाटर डालें। मध्यम आंच पर पकाएं जब तक कि तेल ऊपर न आ जाए। ५. मसाले जैसे मिर्च पाउडर, बेसिल/ओरégानो, नमक और चीनी डालें। अच्छी तरह मिलाएं। ६. पकने के बाद, उबला हुआ पास्ता डालें और सभी सामग्री को अच्छी तरह मिलाएं। ७. गैस बंद करें, ऊपर से चीज़ डालें और हरे धनिए या तुलसी से सजाएं। ८. तुरंत परोसें।

🔶🔶चीज़ पास्ता बनाने की विधि:

सामग्री:

- पास्ता (स्पैगेटी या फेटुचिनी) - २०० ग्राम

- मक्खन या तेल - १ टेबलस्पून

- मैदा - १ टेबलस्पून

- दूध - १ कप

- कद्दूकस किया हुआ चीज़ (चेडर, मोझरेला या अपनी पसंद) - १/२ कप या स्वाधानुसार

- हरा धनिया या तुलसी - सजावट के लिए

- स्वादानुसार नमक और काली मिर्च पाउडर

- अजमोद (वैकल्पिक) - सजावट के लिए

विधि:

१. पानी में नमक डालकर पास्ता उबालें। नरम होने तक पकाएं, फिर छान लें और अलग रख दें। २. एक पैन में मक्खन या तेल गरम करें। उसमें मैदा डालें और हल्का सुनहरा होने तक भूनें। ३. धीरे-धीरे दूध डालें और लगातार हिलाते रहें ताकि गाढ़ा सॉस बन जाए। ४. अब कद्दूकस किया हुआ चीज़ डालें और अच्छी तरह मिलाएं। यदि सॉस गाढ़ा हो तो थोड़ा दूध और डाल सकते हैं। ५. स्वादानुसार नमक और काली मिर्च डालें। ६. उबला हुआ पास्ता सॉस में डालें और अच्छी तरह मिलाएं ताकि पास्ता पूरी तरह से सॉस से ढक जाए। ७. गैस बंद करें, ऊपर से हरा धनिया या तुलसी से सजाएं। ८. तुरंत परोसें।

🔶🔶मिक्स सॉस पास्ता बनाने की विधि:

सामग्री:

- पास्ता (स्पैगेटी, फेटुचिनी या मनपसंद) - २०० ग्राम

- तेल या मक्खन - १ टेबलस्पून

- प्याज (बारीक कटा हुआ) - १ छोटा

- लहसुन (कटा हुआ) - २ कलियां

- शिमला मिर्च (लाल, पीली, हरी) - १/२ कप, बारीक कटी हुई

- गाजर (कटी हुई) - १/४ कप

- मक्खन या ऑलिव ऑइल - १ टेबलस्पून

- टमाटर प्यूरी - १/२ कप

- चीज़ सॉस (वैकल्पिक) - १/४ कप

- सोया सॉस - १ छोटी चम्मच

- हरी मिर्च सॉस - १ छोटी चम्मच (स्वादानुसार)

- काली मिर्च पाउडर - स्वादनुसार

- नमक - स्वादानुसार

- हरा धनिया या तुलसी - सजावट के लिए

विधि:

१. पानी में नमक डालकर पास्ता उबालें। नरम होने तक पकाएं, फिर छान लें और अलग रख दें। २. एक पैन में तेल या मक्खन गरम करें। उसमें लहसुन और प्याज डालें और सुनहरा होने तक भूनें। ३. शिमला मिर्च और गाजर डालें, कुछ मिनट पकाएं ताकि वे थोड़े नरम हो जाएं। ४. अब टमाटर प्यूरी, सोया सॉस और हरी मिर्च सॉस डालें। अच्छी तरह मिलाएं और कुछ मिनट पकाएं ताकि मसाले अच्छी तरह मिल जाएं। ५. स्वादानुसार नमक, काली मिर्च और चीज़ सॉस डालें। ६. उबला हुआ पास्ता सॉस में डालें और अच्छी तरह मिलाएं। ७. गैस बंद करें, ऊपर से हरा धनिया या तुलसी से सजाएं। ८. तुरंत परोसें।

यह मिक्स सॉस पास्ता बहुत टेस्टी और रंगीन होता है, जिसमें विभिन्न सब्जियों का स्वाद और रंग होता है। आप अपने स्वादानुसार सब्जियां भी जोड़ सकते हैं।



🌿 धनिया पुदीना चटनी रेसिपी (Coriander Mint Chutney)

📝 सामग्री (Ingredients):

पुदीना – १ कप (धोया हुआ)

धनिया पत्ता – १ कप (धोया हुआ)

हरी मिर्च – १–२ (स्वाद अनुसार)

अदरक – १ छोटा टुकड़ा

लहसुन – १–२ कलियाँ

भुना जीरा – १ छोटा चम्मच

नींबू का रस – १–२ छोटे चम्मच

दही – 2–3 बड़े चम्मच

नमक – स्वाद अनुसार

पानी – जरूरत अनुसार

👩 🍳 बनाने की विधि:

१. सबसे पहले पुदीना और धनिया पत्ता अच्छे से धोकर पानी निकाल लें। २. मिक्सी के जार में पुदीना, धनिया पत्ता, हरी मिर्च, अदरक और लहसुन डालें। ३. अब इसमें भुना जीरा, नमक और दही डालें। ४. थोड़ा-सा पानी डालकर सब चीज़ों को बारीक और स्मूद पीस लें। ५. अब अंत में नींबू का रस डालें और एक बार फिर हल्का सा मिक्स कर लें। ६. चटनी ज्यादा गाढ़ी लगे तो थोड़ा और पानी मिला सकते हैं।

🍽️परोसने का तरीका:

यह चटनी समोसा, पकौड़े, कचौड़ी, चाट, सैंडविच, ढोकला आदि के साथ बहुत स्वादिष्ट लगती है।

फ्रिज में १–२ दिन तक स्टोर की जा सकती है।

💡 टिप्स:

ज्यादा हरा रंग चाहिए तो दही कम रखें।

तीखापन बढ़ाने के लिए हरी मिर्च की मात्रा बढ़ा सकते हैं।

बिना दही की चटनी चाहिए तो दही न डालें।



🍪 घर में बिस्कुट बनाने की विधि

सामग्री:

• १ कप मैदा

• १/२ कप पिसी चीनी

• १/४ कप मक्खन (नरम)

• २ बड़े चम्मच दूध

• १/४ छोटा चम्मच बेकिंग पाउडर

• १ चुटकी नमक

• १/२ छोटा चम्मच वनीला एसेंस (वैकल्पिक)

विधि:

१. एक बाउल में मक्खन और पिसी चीनी डालकर अच्छी तरह फेंट लें, जब तक मिश्रण हल्का और क्रीमी न हो जाए। २. अब इसमें दूध और वनीला एसेंस डालकर अच्छे से मिला लें। ३. अलग बर्तन में मैदा, बेकिंग पाउडर और नमक छान लें। ४. सूखी सामग्री को धीरे-धीरे मक्खन वाले मिश्रण में मिलाकर नरम आटा गूंध लें। (ध्यान रखें, आटा न ज़्यादा सख़्त हो और न ज़्यादा नरम) ५. आटे से छोटी–छोटी लोइयाँ बनाकर हल्का दबाएँ और मनचाहा आकार दें। ६. कढ़ाही या कुकर में नमक डालकर स्टैंड रखें और १० मिनट पहले गरम करें। ७. बिस्कुट ट्रे में रखकर ढककर धीमी आँच पर २०–२५ मिनट बेक करें। ८. हल्के सुनहरे होने पर निकाल लें और ठंडा होने दें।



🍅टमाटर से बनने वाली ८ रेसिपी स्टेप बाय स्टेप, जो खाने के जायके कुछ १०० गुना बढ़ा दे 😋😋👇

१. टमाटर धनिया शरबत | Tomato Coriander Sharbat

सामग्री | Ingredients:

टमाटर – २ मध्यम (उबले हुए)

हरा धनिया – २ टेबलस्पून (बारीक कटा)

भुना जीरा पाउडर – १/२ टीस्पून

काला नमक – स्वादानुसार

नींबू रस – १ टीस्पून

ठंडा पानी – १ कप

विधि | Method:

१. उबले हुए टमाटर को छीलकर मिक्सर में पीस लें। २. इसमें बारीक कटा धनिया, भुना जीरा, काला नमक और नींबू रस मिलाएं। ३. एक गिलास ठंडा पानी डालकर अच्छे से मिक्स करें। ४. छानकर सर्व करें। चाहें तो बर्फ भी डालें।

---

२. टमाटर सूप | Tomato Soup

सामग्री | Ingredients:

टमाटर – ५ मध्यम

अदरक – १ इंच टुकड़ा

काली मिर्च – १/४ टीस्पून

नमक – स्वादानुसार

मक्खन – १ टीस्पून

चीनी – १/२ टीस्पून (वैकल्पिक)

पानी – २ कप

विधि | Method:

१. टमाटर और अदरक को उबालें और मिक्सर में पीसें। २. छलनी से छानकर प्यूरी निकाल लें। ३. कढ़ाई में मक्खन गर्म कर टमाटर प्यूरी डालें। ४. नमक, मिर्च, चीनी डालें और ५–७ मिनट उबालें। ५. गरमागरम सूप को क्रुटॉन्स या क्रीम के साथ परोसें।

---

३. टमाटर की चटनी | Tomato Chutney

सामग्री | Ingredients:

टमाटर – ४ मध्यम (कटा हुआ)

लहसुन – ४–५ कलियां

हरी मिर्च – २

तेल – १ टेबलस्पून

राई, हींग, करी पत्ता – तड़के के लिए

नमक – स्वादानुसार

विधि | Method:

१. कढ़ाई में तेल गर्म कर राई, हींग, करी पत्ता डालें। २. लहसुन, हरी मिर्च और टमाटर डालकर पकाएं। ३. टमाटर नरम होने तक पकाएं और ठंडा करके पीस लें। ४. चटनी तैयार है, इडली, डोसा या पराठे के साथ खाएं।

---

४. टमाटर का अचार | Tomato Pickle

सामग्री | Ingredients:

टमाटर – ५०० ग्राम

सरसों का तेल – १/२ कप

राई पाउडर – २ टेबलस्पून

मेथी दाना – १ टीस्पून

हींग – १/४ टीस्पून

लाल मिर्च पाउडर – १ टीस्पून

नमक – स्वादानुसार

हल्दी – १/२ टीस्पून

विधि | Method:

१. टमाटर धोकर काटें और २ दिन धूप में सुखाएं। २. तेल गर्म करके ठंडा करें। ३. सभी मसाले मिलाकर सुखे टमाटर में मिलाएं। ४. ठंडा तेल डालें और साफ डिब्बे में भर दें। ५. २–३ दिन धूप में रखें, फिर खाएं।

---

५. टमाटर की सब्जी | Tomato Sabzi

सामग्री | Ingredients:

टमाटर – ५ कटे हुए

जीरा – १/२ टीस्पून

अदरक – १ टीस्पून कद्दूकस

हरी मिर्च – १ बारीक कटी

लाल मिर्च पाउडर – १/२ टीस्पून

हल्दी – १/४ टीस्पून

धनिया पाउडर – १ टीस्पून

नमक – स्वादानुसार

तेल – १ टेबलस्पून

विधि | Method:

१. कढ़ाई में तेल गरम कर जीरा, अदरक, हरी मिर्च डालें। २. कटे टमाटर डालें, मसाले डालें और पकाएं। ३. टमाटर गल जाएं तो हरा धनिया डालकर परोसें।

---

६. टमाटर का रायता | Tomato Raita

सामग्री | Ingredients:

दही – १ कप (फेंटा हुआ)

टमाटर – १ बारीक कटा

हरा धनिया – १ टेबलस्पून

काला नमक – १/२ टीस्पून

भुना जीरा – १/२ टीस्पून

मिर्च पाउडर – स्वादानुसार

विधि | Method:

१. दही को अच्छे से फेंट लें। २. कटे टमाटर, धनिया, मसाले मिलाएं। ३. ठंडा करके परोसें, रोटी या पुलाव के साथ।

---

७. टमाटर की कढ़ी | Tomato Kadhi

सामग्री | Ingredients:

टमाटर – २ मध्यम (पीसे हुए)

दही – १ कप

बेसन – २ टेबलस्पून

हल्दी, मिर्च, नमक – स्वादानुसार

तड़के के लिए राई, हींग, करी पत्ता

पानी – २ कप

विधि | Method:

१. दही, बेसन, मसाले और पानी मिलाकर घोल बनाएं। २. इसमें पिसा टमाटर मिलाएं। ३. कढ़ाई में तड़का लगाकर घोल डालें। ४. मध्यम आंच पर १०–१२ मिनट तक पकाएं। ५. गरमा गरम टमाटर कढ़ी चावल या रोटी के साथ परोसें।

---

८. टमाटर का मुरब्बा | Tomato Murabba

सामग्री | Ingredients:

टमाटर – ५०० ग्राम (छोटे आकार के)

चीनी – ४०० ग्राम

इलायची – ४–५ (पिसी हुई)

नींबू रस – १ टेबलस्पून

केसर – वैकल्पिक

विधि | Method:

१. टमाटर को काटें और बीज हटा दें। २. टमाटर में चीनी मिलाकर ६–८ घंटे रखें। ३. धीमी आंच पर पकाएं जब तक चाशनी गाढ़ी हो। ४. नींबू रस और इलायची डालें। ५. ठंडा करके स्टोर करें।



१. हिंगोली पाचन सुधारकर गैस, अपच, पेट दर्द और भारीपन को तुरंत आराम देती है। इसमें मौजूद हींग, जीरा और काला नमक पेट को हल्का रखकर भूख बढ़ाते और एसिडिटी कम करते हैं।

⭐ १. क्लासिक हिंगोली (Classic Hing Goli)

सामग्री

हींग – १/४ tsp

काला नमक – १ tsp

नींबू रस – १ tsp

पिसी चीनी – २ tsp

भुना जीरा – १ tsp

विधि

सब सामग्री मिलाकर छोटी गोलियाँ बना लें। धूप में १–२ घंटे सुखाकर स्टोर करें।

⭐ २. मिठी हिंगोली (Sweet Hing Goli)

सामग्री

हींग – १/४ tsp

पिसी चीनी – ३ tbsp

काला नमक – १/२ tsp

नींबू रस – १/२ tsp

विधि

सभी को गूँथकर गोलियाँ बनाएँ। २ घंटे सूखने दें।

⭐ ३. इमली हिंगोली (Imli Hing Goli)

सामग्री

इमली – २ tbsp (भीगी हुई)

हींग – १/४ tsp

काला नमक – १ tsp

लाल मिर्च पाउडर – चुटकी

विधि

इमली से बीज निकालकर मसाले मिलाएँ और गोलियाँ बना लें। धूप में ३–४ घंटे सुखाएँ।

⭐ ४. पुदीना हिंगोली (Mint Hing Goli)

सामग्री

सूखा पुदीना पाउडर – १ tbsp

हींग – १/४ tsp

काला नमक – १ tsp

नींबू रस – १/२ tsp

भुना जीरा – १ tsp

विधि

सब मिलाकर टाइट आटा गूँथें और छोटी–छोटी गोलियाँ बनाकर सुखाएँ।

⭐ ५. अदरक हिंगोली (Ginger Hing Goli)

सामग्री

अदरक पाउडर – १ tbsp

हींग – १/४ tsp

गुड़ पाउडर – १ tbsp

नींबू रस – १/२ tsp

विधि

सभी सामग्री मिलाएँ और गोलियाँ बनाकर प्लेट में फैलाएँ। हल्की धूप में सुखाएँ।

⭐ ६. सौंफ हिंगोली (Saunf Hing Goli)

सामग्री

सौंफ पाउडर – २ tbsp

हींग – १/४ tsp

काला नमक – १/२ tsp

चीनी – १ tbsp

नींबू रस – १/२ tsp

विधि

मिश्रण गूँथें, छोटे गोले बनाकर २–३ घंटे सूखा लें।

⭐ ७. आंवला हिंगोली (Amla Hing Goli)

सामग्री

आंवला पाउडर – १ tbsp

हींग – १/४ tsp

काला नमक – १/२ tsp

शहद – १ tsp

विधि

सब मिलाकर चिपचिपा डो बनाएँ, छोटी गोलियाँ बनाकर १ घंटे हवा में सूखने दें।

⭐ ८. जीरा हिंगोली (Jeera Hing Goli)

सामग्री

भुना जीरा पाउडर – २ tbsp

हींग – १/४ tsp

काला नमक – १/२ tsp

नींबू रस – १ tsp

पिसी चीनी – १ tbsp

विधि

सभी सामग्री मिलाकर गोलियाँ तैयार करें और २ घंटे सुखाकर जार में भर लें।



घर में आसानी से बना सकते है १६ रेसिपी 👇👇

🔶🔶भरवा प्याज़ की सब्जी

सामग्री

२० छोटे प्याज़ (छिलके निकालकर और ऊपर से कट लगाएं)

५ टेबलस्पून भुनी और पीसी हुई सींगदाना (मूंगफली)

२ टेबलस्पून भुना और पीसा हुआ तिल

४ टेबलस्पून पीसी हुई रतलामी सेव

१ टीस्पून नमक

२ टीस्पून लाल मिर्च पाउडर

१/२ टीस्पून हल्दी पाउडर

२ टीस्पून धनिया जीरा पाउडर

४ टेबलस्पून तेल

१/२ टीस्पून जीरा

१ कप टमाटर प्यूरी

१ टीस्पून चीनी

१ कप पानी

कुकिंग निर्देश

१. छोटे प्याज़ के छिलके निकालकर धो लें। फिर प्याज़ के ऊपर से कट लगाएं। २. सींगदाना और तिल को मिक्सर में पीस लें। इसके बाद रतलामी सेव डालकर फिर से पीस लें। इस मिश्रण को एक बाउल में निकालकर इसमें नमक, लाल मिर्च पाउडर, हल्दी पाउडर और धनिया जीरा पाउडर डालकर मसाला तैयार करें। ३. तैयार मसाले को प्याज़ के कट में भर दें। ४. कढ़ाई में तेल गरम करें और इसमें जीरा डालकर चटकाएं। ५. भरी हुई प्याज़ को कढ़ाई में डालें और हल्का सा भूनें। ६. अब पानी और बचा हुआ मसाला डालें। ढककर प्याज़ को पकाएं। प्याज़ पकते समय थोड़ा-थोड़ा हिलाते रहें ताकि मसाला और पानी बराबर से घुल जाए। ७. जब प्याज़ पक जाए तो उसमें टमाटर प्यूरी और चीनी डालें और ५–७ मिनट और पकाएं। ८. भरवा प्याज़ की सब्जी तैयार है। इसे गरमागरम पराठा, रोटी, भाखरी या नान के साथ सर्व करें।

🔶🔶कांदा पकौड़े

सामग्री

४ प्याज, लच्छे में कटे हुए

२ कप बेसन

१ टेबल स्पून कुटी हुई हरी मिर्च और लहसुन

१ टी स्पून हल्दी पाउडर

१/२ टी स्पून लाल मिर्च पाउडर

१ टी स्पून नमक

१ कप सरसों का तेल या आवश्यकता अनुसार

१/२ कप हरी धनिया पत्ती, बारीक कटी

कुकिंग निर्देश

१. सभी सामग्री को किचन काउंटर पर तैयार रखें। प्याज को लच्छे में काटें। बड़े बाउल में बेसन निकालें और इसमें प्याज, सभी मसाले और कुटी हुई हरी मिर्च लहसुन का पेस्ट डालें। सभी चीज़ों को अच्छे से मिक्स करें ताकि मसाले और बेसन अच्छी तरह से प्याज़ में लग जाए। २. गैस पर पैन रखें और तेल डालें। अब तैयार मिश्रण से छोटे–छोटे पकौड़े बनाकर तेल में डालें और हल्का फ्राई करें। किसी फ्लैट बाउल या चम्मच से पकौड़ों को हल्का दबाएं। इस प्रक्रिया को सारी मात्रा के लिए दोहराएं। इसके बाद पकौड़ों को डीप फ्राई करें जब तक वे गोल्डन ब्राउन न हो जाएं। ३. स्वादिष्ट कांदा पकौड़े तैयार हैं। इन्हें सर्विंग प्लेट में निकालें और सॉस या हरी चटनी के साथ सर्व करें।

🔶🔶 मलाई प्याज़ की सब्ज़ी

सामग्री

१५–२० बेबी प्याज़

२ बड़ी चम्मच पिघली हुई देशी घी

१/२ छोटी चम्मच जीरा

१/२ छोटी चम्मच राई

१/२ छोटी चम्मच सौंफ

१/८ छोटी चम्मच मेथी दाना

१/२ कप कटी हुई प्याज़

२ टमाटर

५–६ लहसुन की कलियाँ

१ इंच टुकड़ा अदरक

२ हरी मिर्च

२ तेज़ पत्ता

२ बड़ी इलायची

१/४ छोटी चम्मच लौंग और काली मिर्च

१ छोटी चम्मच हल्दी पाउडर

२ छोटी चम्मच कश्मीरी लाल मिर्च पाउडर

२ छोटी चम्मच धनिया पाउडर

१ छोटी चम्मच नमक या स्वादानुसार

१ छोटी चम्मच चाट मसाला

१/४ कप फ्रेश घर की मलाई या क्रीम

१/४ छोटी चम्मच गरम मसाला

१/४ छोटी चम्मच कसूरी मेथी

१ मुठ्ठी हरी धनिया पत्ती

१/४ छोटी चम्मच हींग

१/२ कप या जरूरत अनुसार गुनगुना पानी

कुकिंग निर्देश

१. सबसे पहले बेबी प्याज़ के छिलके निकाल लें और चारों तरफ चाकू की मदद से हल्का कट लगा दें। बड़े प्याज़ को बारीक काट लें। अब एक मिक्सर जार में लहसुन, टमाटर, हरी मिर्च और अदरक डालकर अच्छे से पीस लें। २. एक पैन में घी गर्म करें। उसमें जीरा, राई, मेथी दाना, हींग, काली मिर्च, लौंग और तेज़ पत्ता डालकर २ मिनट तक खुशबू आने तक भूनें। अब इसमें बेबी प्याज़ डालें और ५ मिनट तक ढककर हल्की आंच पर पकाएं ताकि प्याज़ का अतिरिक्त पानी निकल जाए और वह हल्का सुनहरा हो जाए। ३. अब बेबी प्याज़ को तेल निकाल दें। उसी घी में बारीक कटी प्याज़ डालें और तेल छोड़ने तक भूनें। फिर अदरक, टमाटर और लहसुन का पेस्ट डालें और मध्यम आंच पर मसाले को चलाते हुए तेल छोड़ने तक भूनें। ४. अब इसमें हल्दी पाउडर, धनिया पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, चाट मसाला डालकर अच्छे से मिक्स करें। फिर फ्राई किए हुए बेबी प्याज़ डालें और मसालों से कोट करें। इसके बाद फ्रेश मलाई डालें और तेल छोड़ने तक पकाएं। ५. जरूरत अनुसार गुनगुना पानी डालें। हरी धनिया पत्ती, फ्रेश मलाई, कसूरी मेथी और गरम मसाला डालकर अच्छे से मिक्स करें। ढककर ५–७ मिनट पकाएं ताकि सारे मसाले की खुशबू और अरोमा अच्छे से घुल जाए। ६. राजस्थानी मलाई प्याज़ सब्ज़ी तैयार है। इसे गरमा गरम फुल्का या पराठे के साथ परोसें।

नोट्स

इस सब्ज़ी के लिए बेबी प्याज़ का इस्तेमाल करें। घर की फ्रेश मलाई का उपयोग करें। कसूरी मेथी को डालने से पहले हल्का रोस्ट कर लें, इससे सब्ज़ी में अरोमा अच्छे से आएगा। यह सब्ज़ी कम समय में और आसानी से बन जाती है और लंच या डिनर दोनों में परोसी जा सकती है।

🔶🔶आलू प्याज़ कचौड़ी

सामग्री

३ मध्यम आकार के उबले हुए आलू

१ मध्यम आकार का प्याज़ छोटे टुकड़ों में कटा हुआ

२ बड़ा चम्मच भूना हुआ जीरा, धनिया, सौंफ का पाउडर

२ बड़ा चम्मच बेसन

१ छोटा चम्मच बारीक कटा हुआ लहसुन

१ छोटा चम्मच हल्दी पाउडर

१/२ छोटा चम्मच हींग पाउडर

१ छोटा चम्मच अमचूर पाउडर

२ कप तेल कचौड़ी फ्राई करने के लिए

२ कप मैदा

१/२ छोटा चम्मच मंगरेला (काला जीरा)

१/२ छोटा चम्मच अजवाइन

नमक स्वाद अनुसार

आवश्यकतानुसार पानी

कुकिंग निर्देश

१. सबसे पहले सभी सामग्री तैयार कर लें। आलू को उबालकर मैश कर लें और प्याज़ को छीलकर छोटे टुकड़ों में काट लें। २. मैदा में चार चम्मच तेल डालें। उसमें अजवाइन और मंगरेला डालकर अच्छी तरह मिलाएं। आवश्यकता अनुसार पानी डालते हुए मैदा को नरम आटे के रूप में गूंध लें। ३. एक पैन में चार चम्मच तेल गर्म करें। भुने हुए मसालों को डालकर हल्का भूनें। फिर कटे हुए प्याज़ डालकर साथ में भूनें और अंत में मैश किए हुए आलू डालकर सभी चीज़ों को अच्छे से मिक्स करें। ४. अब मैदे के आटे और आलू-प्याज़ मिश्रण के छोटे-छोटे पेड़े बना लें। हर पेड़े के बीच में आलू-प्याज़ का मिश्रण रखकर अच्छी तरह स्टफ करें और कचौड़ी के आकार में बनाएं।

सिंघाड़े का चटपटा अचार

सामग्री

३ से ४ सर्विंग

५०० ग्राम कच्चे सिंघाड़े

आधा कप सरसों का तेल

८ बड़ी चम्मच अचार मसाला

अचार मसाला

एक चौथाई छोटी चम्मच हींग

१ छोटी चम्मच लाल मिर्च पाउडर

१ छोटी चम्मच हल्दी पाउडर

४ बड़ी चम्मच सिरका

कुकिंग निर्देश (समय: लगभग 30 मिनट)

१. कच्चे सिंघाड़ों को अच्छी तरह धोकर साफ कर लें। अब इनके साइड के नुकीले हिस्से को काट दें और नीचे दिए चित्रानुसार इन्हें आधा–आधा काट लें। २. एक भगौने में २ कप पानी उबालने रखें और उसमें २ छोटी चम्मच नमक डालें। पानी उबलने लगे तो आधे कटे हुए सिंघाड़े डालें और लगभग १० मिनट तक उबालें। ३. जब सिंघाड़े हल्के नरम हो जाएँ, तब इन्हें चलनी में डालकर पानी निकाल दें। अब इन्हें एक साफ कपड़े पर फैलाकर पूरी तरह सुखा लें। आप चाहें तो धूप में या पंखे के नीचे सुखा सकते हैं। इसी बीच सरसों के तेल को अच्छी तरह गरम करें और फिर ठंडा होने दें। ४. अब सूखे सिंघाड़ों को एक कांच के बाउल में डालें। इसमें घर पर तैयार अचार मसाला पाउडर मिलाएँ और हींग भी डालें। ५. इसमें कश्मीरी लाल मिर्च पाउडर, हल्दी पाउडर और सिरका डालें। इसके बाद ठंडा किया हुआ सरसों का तेल डालकर सब कुछ अच्छी तरह मिलाएँ। ६. तैयार मिश्रण को एक साफ और सूखे कांच के जार में भरें। ऊपर से बचा हुआ तेल डालें और जार को अच्छी तरह बंद कर दें। दो से तीन दिन में यह अचार पूरी तरह खट्टा और चटपटा बनकर तैयार हो जाएगा। ७. यह अचार पराठे, पूड़ी, दाल-चावल या किसी भी भोजन के साथ बहुत स्वादिष्ट लगता है। सही तरह से रखने पर यह अचार साल भर तक खराब नहीं होता है।

नींबू हरी मिर्च का खट्टा अचार

सामग्री

५ पतली छाल वाले नींबू

५ से ६ तीखी हरी मिर्च

आधा कप गुड़

२ टेबल स्पून तेल

एक चौथाई टी स्पून हल्दी पाउडर

नमक स्वादानुसार

२ से ३ टेबल स्पून अचार का मसाला

कुकिंग निर्देश

१. नींबू और हरी मिर्च को अच्छी तरह धोकर साफ कर लें। नींबू को छीलकर उसकी पतली छाल अलग कर लें। इस छाल को जेस्ट कहा जाता है। छाल निकालने से नींबू का अचार जल्दी तैयार होता है। २. हरी मिर्च को बीच से काट लें। नींबू को चार हिस्सों में काटकर उनके बीज निकाल दें। अब नींबू और मिर्च को एक बाउल में डालें और उसमें नमक व हल्दी पाउडर मिलाएँ। बाउल को ढककर १० से १२ घंटे के लिए रख दें। ३. तय समय के बाद ढक्कन खोलें और मिश्रण को अच्छी तरह मिलाएँ। अब इसमें गुड़ डालें और फिर से अच्छे से मिक्स करें। ढक्कन लगाकर ४ से ५ घंटे के लिए रख दें ताकि गुड़ नींबू और मिर्च में अच्छी तरह घुल जाए। ४. एक छोटी कड़ाही में तेल गरम करें और फिर ठंडा होने दें। अब नींबू–मिर्च के मिश्रण में अचार का मसाला डालें और अच्छी तरह मिलाएँ। इसके बाद इस मिश्रण में ठंडा किया हुआ तेल डालकर फिर से अच्छे से मिक्स करें। अब इसे ढककर ८ से १० घंटे के लिए रख दें। इसके बाद अचार तैयार हो जाएगा। ५. नींबू हरी मिर्च का यह चटपटा अचार अब खाने के लिए पूरी तरह तैयार है। इसे साफ और सूखी कांच की बोतल में भरकर रखें। यह अचार बाहर लगभग १ महीने तक और फ्रिज में ६ महीने तक अच्छा रहता है। इसे पराठा, रोटी या थेपला के साथ परोसें।

आंवले का इंस्टेंट अचार

सामग्री

८ से १० सर्विंग

आधा किलो आंवला

२०० ग्राम हरी मिर्च

१ कटोरी नमक भूनने के लिए

३ चम्मच खड़ा धनिया

२ चम्मच सौंफ

१ चम्मच मेथी

१ चम्मच पीली सरसों

१ चम्मच जीरा

१ चम्मच अजवाइन

१५ से २० दाने काली मिर्च

१ चम्मच राई

२ टुकड़े दालचीनी

आधी चम्मच हींग

आधी चम्मच कलौंजी

आधी चम्मच हल्दी

१ चम्मच लाल मिर्च

नमक स्वादानुसार

तीन चौथाई चम्मच काला नमक

१ बड़ी कटोरी सरसों का तेल

कुकिंग निर्देश

समय: लगभग ३५ से ४० मिनट

१. आंवला और हरी मिर्च को अच्छी तरह धोकर पोंछ लें और पूरी तरह सूखा लें। इन्हें लगभग ५ मिनट के लिए ओवन में रख दें ताकि नमी पूरी तरह निकल जाए। २. एक कढ़ाई में नमक डालें और उसमें आंवले को डालकर तब तक भूनें जब तक वे सिक न जाएँ। बीच–बीच में १ से २ बार एक मिनट के लिए ढकें, लेकिन ज्यादा देर न ढकें क्योंकि इससे आंवला पानी छोड़ देगा। हरी मिर्च को भी डंठल सहित भून लें। ३. भुने हुए आंवलों को थोड़ा ठंडा होने दें। फिर इनके बीज निकालकर छोटे टुकड़ों में काट लें। हरी मिर्च की डंठल अलग कर दें। ४. मिर्च को भी काट लें या चाहें तो चॉपर में दरदरा चॉप कर लें। अब सभी सूखे मसालों को अलग रखें। ५. खड़ा धनिया, सौंफ, मेथी, पीली सरसों, जीरा, अजवाइन, काली मिर्च, राई और दालचीनी को एक साथ ड्राई रोस्ट करें। ६. एक कढ़ाई में सरसों का तेल तेज गरम करें। गैस बंद कर दें और तेल को थोड़ा ठंडा होने दें। अब इसमें हींग और कलौंजी डालें। ७. सूखे मसालों को पीस लें। अब तेल में कटे हुए आंवला और हरी मिर्च डालें। पिसा हुआ मसाला, नमक और काला नमक डालकर अच्छी तरह मिलाएँ। पूरी मिश्रण को ५ मिनट तक गर्म कढ़ाई में रहने दें। ८. आंवले का इंस्टेंट अचार तैयार है। नमक में भूनने से आंवले की कसैलापन खत्म हो जाता है और अचार का स्वाद बहुत बढ़ जाता है।

यह अचार तुरंत खाने योग्य होता है और बेहद स्वादिष्ट बनता है।

करौंदा और हरी मिर्च का अचार

सामग्री

५०० ग्राम करौंदा

१ कप सरसों का तेल

३ बड़े चम्मच पिसी हुई राई

१ छोटा चम्मच मेथी दाना

१ बड़ा चम्मच हल्दी पाउडर

२ बड़े चम्मच लाल मिर्च पाउडर

एक चौथाई छोटी चम्मच एमडीएच हींग

नमक स्वादानुसार

कुकिंग निर्देश

१. करौंदों को अच्छी तरह धोकर साफ कपड़े से पोंछ लें। अब उन्हें बीच से काटकर उनके बीज निकाल दें। २. एक कढ़ाही में सरसों का तेल डालें और धुआँ निकलने तक गरम करें। अब आंच धीमी कर दें। इसमें हींग और मेथी दाना डालकर हल्का भूनें। फिर इसमें हरी मिर्च और काटे हुए करौंदे डालें और २ से ३ मिनट तक भूनें। इसके बाद हल्दी, लाल मिर्च पाउडर, नमक और पिसी हुई राई डालकर सब कुछ अच्छी तरह मिलाएँ। ३. आंच बंद कर दें और अचार को पूरी तरह ठंडा होने दें। ठंडा होने पर इसे साफ और सूखी कांच की बोतल में भर दें। २ से ३ दिन धूप में रखने पर यह अचार अच्छी तरह पककर खाने के लिए तैयार हो जाएगा। ४. नोट: अचार का इस्तेमाल करते समय हाथ पूरी तरह सूखे होने चाहिए। चम्मच को भी सूखे और साफ सूती कपड़े से पोंछकर ही अचार निकालें। जितनी मात्रा चाहिए उतना अचार किसी अलग बर्तन में निकाल लें। सही तरह से रखरखाव करने पर यह अचार लंबे समय तक खराब नहीं होता और इसका स्वाद साल भर बरकरार रहता है।

हींग का अचार

सामग्री

५ लोगों के लिए

२५० ग्राम कच्चा आम

१ चम्मच नमक

१ चम्मच हल्दी

१ चम्मच लाल मिर्च पाउडर

डेढ़ चम्मच हींग

आधी चम्मच सफेद सिरका

कुकिंग निर्देश

समय: लगभग २५ मिनट (धूप में सुखाने का समय अलग)

१. कच्चे आम को अच्छी तरह धोकर छील लें। अब आम को छोटे−छोटे टुकड़ों में काटकर एक स्टील के बड़े बर्तन में डालें। इसमें नमक, हल्दी, लाल मिर्च पाउडर और आधा चम्मच हींग डालकर अच्छी तरह मिक्स करें। २. अब इस बर्तन को मलमल के कपड़े से ढककर ६ से ७ दिनों तक धूप में रखें। बीच−बीच में चम्मच की मदद से अचार को अच्छी तरह मिलाते रहें। ७ दिन बाद जब आम का सारा पानी सूख जाए तो इसमें १ चम्मच हींग और आधा चम्मच सिरका डालकर फिर से मिलाएँ। इसके बाद अचार को एयर टाइट कंटेनर में स्टोर कर लें। ३. हींग का यह अचार अब तैयार है। धूप में सुखाए जाने की वजह से इसका स्वाद बहुत गहरा और लाजवाब बनता है। इसे पराठा, रोटी या किसी भी भोजन के साथ परोसकर आनंद लिया जा सकता है।

लसोड़े का चटपटा भरवां अचार

सामग्री

३ या ४ सर्विंग

२५० ग्राम लसोड़ा

१०० ग्राम कच्चा आम

आधा कप सरसों का तेल

४ बड़ी चम्मच घर पर बना अचार मसाला

१ छोटी चम्मच एसेटिक एसिड

१ छोटी चम्मच हल्दी पाउडर

१ छोटी चम्मच कश्मीरी लाल मिर्च पाउडर

एक चौथाई छोटी चम्मच हींग पाउडर

कुकिंग निर्देश

समय: लगभग ३० मिनट

१. लसोड़े का अचार बनाने की सभी सामग्री तैयार कर लें। लसोड़े को अच्छी तरह धोकर साफ करें। एक भगौने में पानी लें और उसमें थोड़ा हल्दी डालें। अब इसमें लसोड़े डालकर लगभग आधा पकने तक उबाल लें। २. जब लसोड़े उबल जाएँ और हाथ से दबाने पर थोड़े नरम लगें, तब उन्हें स्ट्रेनर में निकाल लें। थोड़ी देर बाद इन्हें कपड़े पर फैलाकर पूरी तरह ठंडा और सूखा लें। ३. अब हर लसोड़े के ऊपर का ढक्कन जैसा हिस्सा निकालें और अंदर की गुठली निकाल दें। इन्हें फिर से कपड़े पर फैलाकर सूखने दें। कच्चे आम को छीलकर कद्दूकस करें और थोड़ी देर के लिए सूखने दें ताकि उसमें नमी न रहे। ४. सरसों का तेल कढ़ाई में डालकर खूब गर्म करें। जब तेल से धुआँ निकलने लगे, गैस बंद कर दें और तेल को ठंडा होने दें। अब कद्दूकस किए हुए आम में घर का बना अचार मसाला, हल्दी, कश्मीरी लाल मिर्च, हींग, थोड़ा सरसों का तेल और एसिटिक एसिड डालकर अच्छी तरह मिलाएँ। ५. तैयार मसाले को हर लसोड़े के अंदर भर दें। ६. भरे हुए लसोड़ों को एक साफ और सूखी कांच की बोतल में भरें। ऊपर से सरसों का तेल डालें ताकि लसोड़े पूरी तरह तेल में डूब जाएँ। ढक्कन लगाकर बोतल को बंद कर दें। आप चाहें तो इसे तुरंत पराठे या पूरी के साथ खा सकते हैं, और दो से तीन दिन में यह हल्का खट्टा भी हो जाएगा। ७. स्वादिष्ट और हेल्दी लसोड़े का चटपटा भरवां अचार तैयार है। इसे पूरी, पराठे, दाल−चावल या किसी भी भोजन के साथ परोसकर आनंद लें। सही तरह से रखा जाए तो यह अचार साल भर तक खराब नहीं होता।

आम का लच्छेदार अचार

सामग्री

५०० ग्राम कच्चा आम

३०० ग्राम चीनी

२५० ग्राम गुड़

२ से ३ लौंग

१ दालचीनी का टुकड़ा

एक चौथाई टीस्पून हल्दी

नमक स्वादानुसार

आधी टीस्पून लाल मिर्च

आधी टीस्पून काली मिर्च

आधी टीस्पून जीरा

कुकिंग निर्देश

१. कच्चे आम को अच्छी तरह पानी से धो लें। अब आम का छिलका उतारकर कद्दूकस से कस लें। सभी मसालों को पहले से एक जगह एकत्रित कर लें ताकि बनाने में आसानी रहे। २. कद्दूकस किए हुए आम को एक कढ़ाई में डालें और उसमें नमक व हल्दी मिलाएँ। इसे १५ से २० मिनट के लिए रख दें ताकि आम अपना पानी छोड़ दे। इसके बाद कढ़ाई को गैस पर रखें और मध्यम आंच पर पकाना शुरू करें। इसमें चीनी और गुड़ डालें और चलाते रहें। फिर इसमें जीरा, लाल मिर्च, काली मिर्च, लौंग और दालचीनी डालकर अच्छी तरह मिलाएँ। चीनी और गुड़ पिघलने लगेंगे और मिश्रण धीरे-धीरे गाढ़ा होने लगेगा। ३. जब मिश्रण थोड़ा गाढ़ा हो जाए जैसा चित्र में दिखाया गया है, तब गैस बंद कर दें। इसे सर्विंग बाउल में निकालकर ठंडा होने दें। यह लच्छेदार अचार रोटी, पूरी, पराठे, नमकीन पराठे या किसी भी खाने के साथ बहुत स्वादिष्ट लगता है। इसे एक बार जरूर बनाकर देखें। ४. नोट: इस अचार में गुड़ और चीनी दोनों डाले जाते हैं, इसलिए अलग से चाशनी बनाने की जरूरत नहीं होती। जब गुड़ और चीनी दोनों पिघल जाते हैं तो मिश्रण स्वतः ही गाढ़ा हो जाता है। यदि आप केवल चीनी डाल रहे हैं और गुड़ नहीं डालते, तब चाशनी को तार वाली अवस्था तक पकाना पड़ता है।

मोटी मिर्च का अचार

सामग्री

४ लोगों के लिए

१ किलो मोटी मिर्च

डेढ़ चम्मच नमक

आधी चम्मच हींग

१ चम्मच पिसी हुई सौंफ

डेढ़ चम्मच अमचूर पाउडर

आधी चम्मच हल्दी पाउडर

१ चम्मच लाल मिर्च पाउडर

१ चम्मच पीली मेथी

डेढ़ चम्मच धनिया पाउडर

डेढ़ चम्मच पिसी हुई राई

२ बड़े चम्मच सरसों का तेल

कुकिंग निर्देश

समय: लगभग २० मिनट (धूप में रखने का समय अतिरिक्त)

१. मिर्चों को धोकर उनकी टहनियां हटा दें। इन्हें लगभग २ घंटे धूप में सुखा लें ताकि नमी पूरी तरह निकल जाए। एक कढ़ाई में सौंफ और मेथी को हल्की आंच पर लगातार चलाते हुए भूनें और ठंडा होने पर दरदरा पीस लें। इस मिश्रण में नमक, लाल मिर्च पाउडर, हींग, धनिया पाउडर, पिसी राई, अमचूर पाउडर और सरसों का तेल डालकर एक मसाला तैयार कर लें। २. तैयार मसाले को प्रत्येक मिर्च में अच्छी तरह दबा–दबा कर भरें। अब इन मिर्चों को एक एयरटाइट कंटेनर में रखें और ऊपर से एक कटोरी तेल डाल दें ताकि मिर्चें तेल में अच्छी तरह डूब जाएँ। कंटेनर को १० से १५ दिनों तक धूप में रखें। समय के साथ मिर्चें मसाले में पूरी तरह बैठ जाएँगी और स्वादिष्ट भरवा मोटी मिर्च का अचार तैयार हो जाएगा।



यहाँ ६ अलग-अलग तरह की ग्रीन टी की विस्तृत रेसिपी दी गई हैं, जो स्वाद और सेहत दोनों के लिए बेहतरीन हैं:

१. क्लासिक लेमन और हनी ग्रीन टी (Lemon & Honey Green Tea)

यह सबसे लोकप्रिय और शरीर को डिटॉक्स करने वाली चाय है।

* सामग्री: १ कप पानी, १ टी-बैग या १ चम्मच ग्रीन टी पत्ती, १ चम्मच शहद, आधा नींबू।

* विधि: १. एक पैन में पानी उबालें और गैस बंद कर दें। २. अब इसमें ग्रीन टी डालें और २-३ मिनट के लिए ढक कर छोड़ दें। (ग्रीन टी को कभी भी पानी के साथ उबालना नहीं चाहिए, इससे वह कड़वी हो जाती है)। ३. इसे कप में छान लें। ४. जब चाय हल्की गुनगुनी रह जाए, तब इसमें नींबू का रस और शहद मिलाएँ। गरम पानी में शहद डालने से उसके गुण कम हो जाते हैं।

२. अदरक और तुलसी ग्रीन टी (Ginger & Tulsi Green Tea)

यह चाय इम्युनिटी बढ़ाने और सर्दी-खांसी में बहुत फायदेमंद है।

* सामग्री: १ कप पानी, ५-६ तुलसी के पत्ते, आधा इंच अदरक (कद्दूकस किया हुआ), १ चम्मच ग्रीन टी।

* विधि:

* पानी में अदरक और तुलसी के पत्ते डालकर २ मिनट तक उबालें ताकि उनका अर्क पानी में आ जाए। * गैस बंद करें और ग्रीन टी की पत्तियां डालें। * २-३ मिनट के लिए कप को ढक दें। * इसे छानकर पिएं। आप चाहें तो इसमें थोड़ा गुड़ या शहद मिला सकते हैं।

३. पुदीना ग्रीन टी (Mint Green Tea)

यह आपको ताज़गी देती है और पाचन तंत्र के लिए बहुत अच्छी है।

* सामग्री: १ कप पानी, ८-१० ताजे पुदीने के पत्ते, १ चम्मच ग्रीन टी, थोड़ा सा काला नमक।

* विधि:

  * पानी उबालें और उसमें पुदीने के पत्ते डालकर गैस बंद कर दें। * इसमें ग्रीन टी डालें और ३ मिनट तक ढक कर रखें। * छानने के बाद इसमें एक चुटकी काला नमक डालें। यह स्वाद को बढ़ा देता है और पेट को ठंडक देता है।

४. दालचीनी ग्रीन टी (Cinnamon Green Tea)

यह वजन घटाने (Weight Loss) और मेटाबॉलिज्म बढ़ाने में मदद करती है।

* सामग्री: १ कप पानी, छोटा टुकड़ा दालचीनी (या आधा चम्मच पाउडर), १ चम्मच ग्रीन टी।

* विधि:

  * पानी में दालचीनी का टुकड़ा डालकर उसे २-३ मिनट तक धीमी आंच पर उबालें। * पानी का रंग थोड़ा बदल जाने पर गैस बंद कर दें। * इसमें ग्रीन टी की पत्तियां डालें और ढक दें। * ३ मिनट बाद छानकर इसका आनंद लें।

५. कश्मीरी कहवा स्टाइल ग्रीन टी (Kashmiri Kahwa Style)

यह एक शाही और खुशबूदार चाय है।

* सामग्री: १ कप पानी, २ कुटी हुई इलायची, १ केसर का धागा, २-३ कटे हुए बादाम, १ चम्मच ग्रीन टी।

* विधि:

  * पानी में इलायची और केसर डालकर अच्छी तरह उबालें। * गैस बंद करके ग्रीन टी डालें और २-३ मिनट के लिए ढक दें। * कप में कटे हुए बादाम डालें और ऊपर से चाय को छान लें। * स्वाद के लिए थोड़ा शहद मिला सकते हैं।

६. लेमन ग्रास ग्रीन टी (Lemon Grass Green Tea)

तनाव कम करने और अच्छी नींद के लिए यह बेहतरीन विकल्प है।

* सामग्री: १ कप पानी, १ चम्मच कटी हुई लेमन ग्रास, १ चम्मच ग्रीन टी।

* विधि:

  * पानी में लेमन ग्रास डालकर २ मिनट उबालें। इसकी खुशबू बहुत सुकून देने वाली होती है। * गैस बंद करें और इसमें ग्रीन टी की पत्तियां मिलाएं। * इसे ढककर ३ मिनट के लिए छोड़ दें। * छानकर गरम-गरम सर्व करें।

ज़रूरी टिप्स:

* ग्रीन टी को कभी भी खाली पेट न पिएं, इससे एसिडिटी हो सकती है।

* हमेशा गुनगुनी चाय में ही शहद डालें।



घर में आसानी से बना सकते है १६ रेसिपी 👇👇

🔶🔶गाजर पनीर के कटलेट रेसिपी

सर्विंग: ४

सामग्री

२ बड़े साइज की गाजर

२५० ग्राम पनीर

४–५ चम्मच बेसन

१ चम्मच नमक

१/४ चम्मच लाल मिर्च पाउडर

१/४ चम्मच चाट मसाला

२ चुटकी हींग

१/२ चम्मच जीरा पाउडर

हरा धनिया

हरी मिर्च

२ चम्मच सूजी

तेल

कुकिंग निर्देश

३० मिनट

१. सबसे पहले गाजर को उबालकर मैश कर लें। पनीर को भी मैश कर लें। २. एक पैन में २ चम्मच तेल डालकर गरम करें। इसमें हींग और जीरा डालें। फिर बेसन डालकर सुनहरा होने तक भून लें। ३. अब मैश की हुई गाजर, पनीर, भुना हुआ बेसन, नमक, लाल मिर्च पाउडर, चाट मसाला, हरा धनिया और हरी मिर्च मिलाकर अच्छे से गूंध लें। ४. इस मिश्रण से गोल–गोल पेड़े बनाएं। ५. तैयार पेड़ों को सूजी में कोट कर लें। ६. एक पैन में तेल डालकर इन पेड़ों को शैलो फ्राई करें जब तक कि दोनों तरफ से सुनहरा और कुरकुरा न हो जाए। ७. तैयार है स्वादिष्ट और पौष्टिक गाजर पनीर के कटलेट। इसे गर्मागर्म सर्व करें।

🔶🔶गाजर की बर्फी रेसिपी

सर्विंग: २

सामग्री

५०० ग्राम गाजर

१ लीटर फुल क्रीम मिल्क

२ बड़ा चम्मच देशी घी

१/२ कप चीनी या स्वादानुसार

१/४ कप नारियल बूरा

१/४ कप काजू और बादाम बारीक कटे

६–७ इलायची

१ कप फ्रेश क्रीम (घर की मलाई)

कुकिंग निर्देश

३० मिनट

१. सबसे पहले गाजर की बर्फी बनाने की सभी सामग्री इकठ्ठा कर लें। गाजर को धोकर चाकू से रगड़ कर कद्दूकस कर लें। दूध को उबाल लें। अब एक कड़ाही में गाजर और थोड़ा देशी घी डालकर थोड़ी देर भूनें। फिर इसमें गरम किया हुआ दूध डालें। २. इसे अच्छी तरह मिलाएं और कलछुल से लगातार चलाते रहें। जब दूध और गाजर गाढ़ी हो जाए और गाजर गल जाए तो इसमें मलाई डालें। इसे धीमी आंच पर गाढ़ा होने दें। ३. अब इसमें चीनी का घोल डालें। फिर बारीक कटे काजू, बादाम, नारियल बूरा और इलायची पाउडर डालें। इसे अच्छे से भूनें। ४. इसमें बाकी का देशी घी डालें, थोड़े से काजू और बादाम बचा कर बाकी मिला दें और फिर मिश्रण को भूनें। जब यह मिश्रण कड़ाही छोड़ने लगे तो गैस बंद कर दें। एक प्लेट को देशी घी से ग्रीस करें और इसमें मिश्रण डालकर हाथ से थपथपा कर जमाएं। ऊपर से बचा हुआ मेवा सजाएं। ५. जब बर्फी का मिश्रण जम जाए तो इसे मनचाहे शेप में काट लें और सर्व करें।

यह स्वादिष्ट और पौष्टिक गाजर की बर्फी गर्मियों या त्योहारी अवसरों पर बच्चों और बड़ों दोनों को बहुत पसंद आएगी।

🔶🔶गाजर का केक रेसिपी

सर्विंग: दो से चार व्यक्ति

सामग्री

२ कप गेहूं का आटा

२ चम्मच बारीक सूजी

२ गाजर

१/२ कप शुगर पाउडर

१/२ चम्मच इलायची पाउडर

२ कप दूध

२ चम्मच घी

२ चम्मच दही

१ पैकेट ईनो

सजावट के लिए पिस्ता कतरन

कुकिंग निर्देश

४५ मिनट

१. सबसे पहले गाजर के छिलके निकालकर अच्छे से धो लें और एक प्लेट में कद्दूकस कर लें। २. एक बाउल में दूध और घी डालकर अच्छे से मिक्स करें। फिर इसमें शुगर पाउडर और इलायची पाउडर डालकर एक मिनट के लिए अच्छे से फेंट लें। ३. अब इसमें गेहूं का आटा, सूजी और दही डालकर अच्छे से मिला लें। कद्दूकस की हुई गाजर डालकर अच्छी तरह मिक्स करें। ४. एक एल्युमिनियम कड़ाही में थोड़ी नमक डालकर उसमें स्टैंड रखकर ५ मिनट के लिए गर्म करें। ५. केक बनाने के मोल्ड में घी लगाएं। ईनो और एक चम्मच दूध मिलाकर मोल्ड में डालें। ६. तैयार मिश्रण को केक मोल्ड में डालें और धीमी आंच पर १२ से १५ मिनट के लिए बेक करें। ७. केक को ठंडा होने के बाद ऊपर से पिस्ता कतरन से सजाएं और सर्विंग प्लेट में रखकर सर्व करें। ८. हमारी टेस्टी और हेल्दी वैलेंटाइन डे स्पेशल गाजर का केक तैयार है।

🔶🔶लाल गाजर की इडली रेसिपी

सर्विंग: ४–५

सामग्री

२ कटोरी सूजी

२ गाजर

१/२ बीटरूट

२ हरी मिर्च बारीक कटी

१ पीस अदरक घिसा हुआ

१ ग्लास मट्ठा

१ चम्मच उड़द दाल

१ चम्मच काली सरसों

६–७ करी पत्ते

१/२ छोटा चम्मच हींग

नमक स्वादानुसार

१ पैकेट ईनो

१ चम्मच तेल

कुकिंग निर्देश

२०–२५ मिनट

१. गाजर के छिलके निकालकर धो लें और छोटे टुकड़ों में काटकर जार में डालकर क्रश कर लें। बीटरूट को भी घिसकर इसमें डाल दें। २. एक बाउल में सूजी लें, उसमें क्रश की हुई गाजर और बीटरूट का मिश्रण डालें। मट्ठा डालकर अच्छे से मिक्स करें। ३. मिश्रण को ५ मिनट के लिए रेस्ट दें। इस दौरान एक पैन में तेल गर्म करें। उसमें हींग और काली सरसों डालकर चटकाएं। उड़द दाल डालकर हल्का भूनें। ४. अदरक, हरी मिर्च और करी पत्ते डालकर भूनें। तैयार तड़का बैटर में डालकर अच्छे से मिक्स करें। ५. ईनो डालें और तेल लगे इडली मोल्ड में बैटर डालें। मोल्ड को ढककर १० मिनट के लिए स्टीमर में पकाएं। ६. गरमागरम लाल गाजर की टेस्टी और हेल्दी इडली तैयार है। इसे तुरंत सर्व करें।

🔶🔶गाजर मूली का अचार

सर्विंग: लगभग ६–८ लोग

सामग्री

गाजर – ५०० ग्राम (लंबी कटी हुई)

मूली – २५० ग्राम (लंबी कटी हुई)

सरसों का तेल – १ कप

राय/सरसों के दाने – २ टेबलस्पून

हल्दी – १ टेबलस्पून

लाल मिर्च पाउडर – २ टेबलस्पून

नमक – १.५ टेबलस्पून या स्वादानुसार

सिरका/नींबू रस – २ टेबलस्पून

अजवाइन – १ टीस्पून

हींग – १ चुटकी (ऐच्छिक)

कुकिंग निर्देश

अचार सेट होने का समय २४ घंटे

१. गाजर और मूली तैयार करें। गाजर और मूली को धोकर लंबा काट लें। इन्हें २–३ घंटे धूप में या किसी साफ कपड़े पर फैला कर सुखाएं। २. मसाला तैयार करें। एक बाउल में नमक, लाल मिर्च पाउडर, हल्दी, अजवाइन, हींग और सरसों के दाने मिलाकर मसाला तैयार करें। ३. तेल गर्म करें। सरसों का तेल हल्का धुआँ उठने तक गर्म करें और फिर ठंडा होने के लिए अलग रख दें। ४. सब मिलाएं। सूखी हुई गाजर और मूली में तैयार मसाला डालें। ऊपर से ठंडा हुआ सरसों का तेल डालकर अच्छे से मिक्स करें। ५. खट्टापन जोड़ें। अंत में सिरका या नींबू रस मिलाएं। इससे अचार ज्यादा समय तक चलता है। ६. स्टोर करें। अचार को साफ कांच की बोतल में भरकर १ दिन धूप में रखें। २ दिन बाद अचार पूरी तरह तैयार हो जाएगा। ७. अचार तैयार है। इसे रोटी, परांठा, चावल या दाल-चावल के साथ सर्व करें और एंजॉय करें।

🔶🔶मक्की मूली का पराठा

सर्विंग: २ व्यक्ति

सामग्री

मक्की का आटा – २ कटोरी

मूली – २ नॉर्मल साइज

नमक – १ चम्मच या स्वाद अनुसार

लाल मिर्च पाउडर – १/२ चम्मच

हरी मिर्च – १ बारीक कटी हुई

हरा धनिया – २ चम्मच

हींग – १/४ चम्मच

घी – १ कटोरी पराठा सेकने के लिए

कुकिंग निर्देश

तैयार होने का समय २५ मिनट

१. सबसे पहले मूली को अच्छी तरह से धोकर कद्दूकस कर लें और हरी मिर्च को भी बारीक काट लें। २. एक बाउल में मक्की का आटा लें। इसमें नमक और लाल मिर्च पाउडर मिलाएं। फिर कटी हरी मिर्च, हरा धनिया और कद्दूकस की हुई मूली डालकर अच्छे से मिक्स करें। मूली में काफी पानी होता है, इसलिए पहले इसे आटे के साथ मिलाएं। जरूरत पड़ने पर थोड़ा पानी डालकर आटे की लोई बनाकर ५ से १० मिनट के लिए रेस्ट करें। ३. अब आटे की लोई बनाकर सूखा आटा लगाकर चकले पर हल्के हाथ से बेलें। इसे तवे पर रखकर घी लगाकर दोनों तरफ सेकें। ४. आप चाहें तो आटे की लोई को पॉलिथीन पर रखकर हल्का पानी लगाकर हाथ से थपथपा कर पराठा बना सकते हैं और फिर तवे पर घी लगाकर सेक सकते हैं। पॉलिथीन की जगह सूती कपड़ा भी इस्तेमाल किया जा सकता है। ५. पराठे दोनों तरीके से अच्छे से सिक जाने के बाद तैयार हैं। ६. इन्हें हरे धनिए की चटनी, आंवला के अचार और गरमा गरम कॉफी के साथ सर्व करें। ७. मक्की मूली के पराठे अब तैयार हैं और आप इन्हें एंजॉय कर सकते हैं।

🔶🔶गाजर मूली गोभी का अचार

सर्विंग: ४

सामग्री

गाजर – ४

मूली – १ बड़ी

फूलगोभी – १

हरी मिर्च – ८

नमक – ३ टी स्पून

लाल मिर्च पाउडर – २ टी स्पून

हींग – १/२ टी स्पून

पीली सरसों – ५० ग्राम

राई – ३० ग्राम

हल्दी – १ टी स्पून

सरसों का तेल (कच्ची घानी) – १ से १ १/२ कप

कुकिंग निर्देश

तैयार होने का समय ४० मिनट

१. सबसे पहले सभी सब्जियों को (मूली, गाजर, हरी मिर्च) धोकर छील लें और बारीक लंबे टुकड़ों में काट लें। फूलगोभी को भी छोटे टुकड़ों में काट लें। २. एक कढ़ाई में करीब ४ से ५ गिलास पानी गर्म करें। इसमें थोड़ा नमक डालें और मूली, गाजर, गोभी डालकर हल्का सा उबाल लें। फिर गैस बंद कर दें। ३. पानी छानकर सब्जियों को ठंडा करें और अखबार या कपड़े पर सुखा लें। फिर एक परात में सभी सब्जियों को इकट्ठा कर लें। ४. ग्राइंडर में राई और पीली सरसों बारीक पीस लें। ५. अब सभी कटी हुई सब्जियों में नमक, लाल मिर्च पाउडर, हल्दी, हींग और पीसी हुई राई/सरसों अच्छे से मिला लें। ६. तैयार मिश्रण को कांच की साफ बोतल में भर दें। इसे २ से ३ दिन धूप में रखें। इसके बाद तेल डालें। तेल को अच्छे से गरम करके ठंडा करने के बाद ही डालें। ७. अब गाजर मूली गोभी का अचार खाने के लिए तैयार है। इसे रोटी, परांठा या चावल के साथ परोसें। सर्दियों में इसका स्वाद और भी बढ़ जाता है।

🔶🔶मूली के पत्ते का चीला

सर्विंग: ३

सामग्री

फ्रेश मूली के पत्ते – १ बाउल

मकई का आटा – १ कटोरी

ज्वार का आटा – १ कटोरी

चावल का आटा – १/२ कटोरी

हरी मिर्च अदरक लहसुन का पेस्ट – १ चम्मच

नमक – स्वादानुसार

हल्दी पाउडर – १/४ चम्मच

धनिया पाउडर – १/४ चम्मच

दही – २ चम्मच

जरूरी मुताबिक पानी

सेकने के लिए बटर

सर्व करने के लिए हरा धनिया की चटनी

कुकिंग निर्देश

तैयार होने का समय ४५ मिनट

१. सबसे पहले मूली के पत्तों को दो से तीन बार धोकर एक बाउल में बारीक काट लें। २. इसके बाद उसमें मकई का आटा, ज्वार का आटा, चावल का आटा, मसाले, हरी मिर्च अदरक लहसुन का पेस्ट, दही और आवश्यकतानुसार पानी डालकर अच्छे से मिक्स करें। ३. गैस पर तवा गरम करें और इसमें तैयार बैटर डालकर फैलाएं। ऊपर से बटर लगाकर दोनों तरफ से अच्छे से सेकें। ४. गरमा गरम मूली के पत्तों का चीला तैयार है। इसे सर्विंग प्लेट में रखें और हरी धनिया की चटनी के साथ सर्व करें।

🔶🔶मूली बेसन की ड्राई सब्जी

सर्विंग: २

सामग्री

मूली के पत्ते – १ कटोरी

मूली के कांदे – २ टेबल स्पून

बारीक कटे हुए टमाटर – १ कटोरी

कटी हुई हरी मिर्च – २ चम्मच

बेसन – ४ चम्मच

तेल – २ चम्मच

राई – १ छोटी चम्मच

जीरा – १ छोटी चम्मच

हींग – १ चुटकी

हल्दी – १/२ छोटी चम्मच

धनिया पाउडर – २ चम्मच

जीरा पाउडर – १ चम्मच

लाल मिर्च पाउडर – १ चम्मच

नमक – १ चम्मच

पानी – २ कटोरी

कुकिंग निर्देश

तैयार होने का समय १० मिनट

१. मूली को अच्छी तरह धोकर उसका पेतल अलग निकाल लें और बारीक काट लें। मूली के कांदे भी छोटे टुकड़ों में काट लें। एक कड़ाही में तेल गर्म करें, इसमें राई डालें। राई चटकने लगे तो उसमें जीरा और हींग डालें। २. हल्दी डालकर मूली के कांदे डालें और कुछ मिनट पकाएं। फिर नमक डालें। २ मिनट बाद मूली के पत्ते, टमाटर और हरी मिर्च डालें। ३. सब्जियों को अच्छी तरह मिक्स करें। इसमें धनिया पाउडर, जीरा पाउडर, लाल मिर्च पाउडर और नमक डालें। थोड़ा पानी डालकर ढक्कन लगाकर ५ मिनट के लिए पका लें। ४. जब सब्जी अच्छी तरह पका जाए तो धीरे–धीरे बेसन डालें। पानी के अनुसार बेसन डालते हुए चलाते रहें ताकि गुठलियां न बनें। फिर ढक्कन लगाकर थोड़ी देर पकाएं। ५. मूली बेसन की ड्राई सब्जी तैयार है। इसे गरमा गरम खाएं। यह चावल, रोटी या किसी भी साइड डिश के रूप में सर्व किया जा सकता है।

🔶🔶मूली की चटनी

सर्विंग: ३–४

सामग्री

मूली – १ छोटी

मूली के पत्ते – ४–५

हरा धनिया – १/२ कटोरी

टमाटर – २

लहसुन – ५–६ कली

सूखी लाल मिर्च – ३–४

प्याज – २ छोटे टुकड़े

तेल – १/२ चम्मच

नमक – स्वादानुसार

काला नमक – १/२ चम्मच

कुकिंग निर्देश

तैयार होने का समय १५ मिनट

१. एक पैन में तेल डालें और उसमें कटे हुए टमाटर और लहसुन को भूनें। इसके साथ सूखी लाल मिर्च भी डालकर हल्का भूनें। मूली को छोटे टुकड़ों में काट लें। हरा धनिया और मूली के पत्ते धोकर तैयार रखें। २. सभी सामग्री को जार में डालें। टमाटर का छिलका हटा कर हल्का दरदरा पीस लें। ३. नमक और काला नमक डालकर अच्छे से मिक्स करें। टेस्टी और चटपटी मूली की चटनी तैयार है। इसे रोटी, परांठा या स्नैक्स के साथ परोसें।

🔶🔶मूली की भुजिया

सर्विंग: २–३

सामग्री

मूली – ५०० ग्राम

हरी मिर्च – २ बारीक कटी हुई

साबुत लाल मिर्च – १

प्याज – १ छोटा लंबाई में कटा हुआ

नमक – स्वादानुसार

तेल – अपने हिसाब से

कुकिंग निर्देश

१. सबसे पहले मूली को धोकर साफ कर लें। २. मूली को बारीक बारीक काट लें और बड़े टुकड़ों को भी छोटा कर दें। ३. एक बर्तन में मूली को २–३ मिनट के लिए हल्का उबाल लें। उबालने के बाद मूली को छलनी में छान लें। ४. एक पैन में तेल गर्म करें। इसमें हरी मिर्च और प्याज डालकर ब्राउन करें। एक चुटकी हींग डालें। अब उबली हुई मूली डालें। नमक डालकर पानी के सूखने तक पकाएं। मूली की भुजिया तैयार है। इसे रोटी या पराठों के साथ गरमा गरम परोसें।

🔶🔶मूली के डंडी का साग

सर्विंग: २ लोग

सामग्री

मूली के पत्ते – १/२ किलो

नमक – स्वादानुसार

लहसुन – ४–५ कलियाँ, रोस्ट की हुई

हरी मिर्च – ३–४, कटी हुई

कुकिंग निर्देश

१. मूली के पत्तों को छोटे–छोटे टुकड़ों में काट लें। एक बर्तन में पानी डालकर गरम करें और उसमें पत्ते डालकर उबलने दें। २. १०–१५ मिनट में पत्ते अच्छे से उबल जाएँगे। उसके बाद गैस बंद कर दें और साग को ठंडा होने दें। ३. ठंडा होने के बाद पत्तों को सिलबट्टे या मिक्सी में पीस लें। इसमें नमक, हरी मिर्च और रोस्ट की हुई लहसुन डालकर अच्छे से मिला दें। ४. हमारी लजीज और टेस्टि मूली के डंडी का साग तैयार है। यह बहुत जल्दी बन जाता है और खाने में स्वादिष्ट लगता है। ५. इसे गरमा गरम चावल के साथ सर्व करें।

🔶🔶मूली स्वीटकॉर्न टिक्की

सर्विंग: १० टिक्की

सामग्री

मूली कद्दूकस की हुई – १ कप

उबला हुआ स्वीटकॉर्न – १/२ कप

उबले हुए आलू – २

चावल का आटा – २ बड़े चम्मच

हरा धनिया – २ बड़े चम्मच

हरी मिर्च अदरक का पेस्ट – १ बड़ा चम्मच

नमक – स्वादानुसार

तेल – तलने के लिए

कुकिंग निर्देश

१. मूली में आधा चम्मच नमक मिलाकर ५ मिनट रखें। इसके बाद निचोड़कर पानी निकाल लें। स्वीटकॉर्न को दरदरा पीस लें और बाकी सभी सामग्री तैयार कर लें। २. आलू को मैश करके सारी सामग्री को अच्छे से मिलाएं। इस मिश्रण से दस टिक्की बनाएं। गरम तेल में टिक्की को सुनहरा होने तक तलें। ३. गरमा गरम टिक्की को हरी चटनी या मनपसंद डिप के साथ सर्व करें।

🔶🔶मूली का लच्छा

सर्विंग: ४ लोग

सामग्री

मूली – २

हरी मिर्च बारीक कटी हुई – ४

नींबू – १

नमक – स्वादानुसार

चाट मसाला – १/४ चम्मच

अदरक – १ इंच का टुकड़ा

लाल मिर्च – थोड़ी सी

धनिया पत्ती – थोड़ी सी

कुकिंग निर्देश

१. सबसे पहले मूली को कद्दूकस कर लें। इसमें थोड़ा सा नमक डालकर ५ मिनट के लिए रख दें। २. अब इसमें कटा हुआ अदरक, नींबू का रस, हरी मिर्च और चाट मसाला डालकर अच्छे से मिला लें। ३. मूली का लच्छा तैयार है। इसे तुरंत सर्व करें।

🔶🔶अखरोट मखाना कुकीज़

सर्विंग: ८ कुकीज़

सामग्री

मखाना – १ कप

अखरोट – १ कप

ब्राउन शुगर – १/२ कप

मिल्क पाउडर – २ टेबलस्पून

ओट्स (दरदरा पिसा हुआ) – २ टेबलस्पून

दालचीनी पाउडर – १/२ टीस्पून

मक्खन – १/४ कप

शहद – २ टीस्पून

दूध – २ टेबलस्पून (जरूरत पड़ने पर)

अखरोट सजाने के लिए – ६–८

कुकिंग निर्देश

१. मखाने को सूखा भून लें और मोटा पीस लें। अखरोट को भी मोटा पीस लें। २. एक मिक्सिंग बाउल में पिसा मखाना, अखरोट, ओट्स, मिल्क पाउडर, ब्राउन शुगर और दालचीनी पाउडर डालकर अच्छी तरह मिला लें। ३. अब इसमें मक्खन और शहद डालें और अच्छे से मिक्स करें। जरूरत पड़े तो थोड़ा दूध डालें। ४. मनचाहे आकार की कुकीज़ तैयार करें, हर कुकी के ऊपर एक अखरोट का टुकड़ा रखें और बेकिंग ट्रे में सजाएँ। पहले से गरम ओवन में १८०°C पर १०–१५ मिनट बेक करें। ५. बेक होने के बाद कुकीज़ को पूरी तरह ठंडा करें और एयरटाइट कंटेनर में स्टोर करें। बेकिंग का समय ओवन के अनुसार बदल सकता है, इसलिए १० मिनट बाद चेक करें।

🔶🔶वालनट चॉकॉ केक

सर्विंग: ४–५

सामग्री

मैदा – १ कप

दूध – १ कप

तेल – १/४ कप

कोको पाउडर – १/२ कप

बेकिंग पाउडर – १/२ टीस्पून

बेकिंग सोडा – १ टीस्पून

अखरोट – १/२ कप छोटे टुकड़े

चॉकॉ चिप – १ टीस्पून

पीसी चीनी – १/२ कप

कुकिंग निर्देश

१. सबसे पहले मैदा में कोको पाउडर मिलाएँ। २. बेकिंग पाउडर, बेकिंग सोडा और पीसी चीनी मिलाएँ। ३. दूध और तेल डालकर घोल तैयार करें। ४. बेकिंग ट्रे में तेल लगाकर घोल डाल दें। ५. ऊपर से चॉकॉ चिप और अखरोट डालें। ६. प्रीहीट ओवन में ट्रे रखकर १८०° तापमान पर ३५ मिनट बेक करें। ७. केक ठंडा होने पर डेमोल्ड करें, ऊपर से पीसी चीनी छिड़ककर सजाएँ। स्वादिष्ट वालनट चॉकॉ केक तैयार है।



🥜🌶️🧄मूंगफली–हरी मिर्च–लहसुन की चटनी (Mungfali Hari Mirch Lahsun Recipe)

यह चटनी तीखी, स्वादिष्ट और बहुत जल्दी बनने वाली है। रोटी, पराठा, दाल-चावल या स्नैक्स के साथ परफेक्ट 😋

🧾सामग्री (Ingredients)

🥜मूंगफली – १ कप (भुनी हुई, छिलका उतरा)

🌶️हरी मिर्च – ४–६ (स्वाद अनुसार)

🧄लहसुन – ८–१० कलियां

🧂 नमक – स्वाद अनुसार

🧃 नींबू रस – १ टेबलस्पून (या इमली थोड़ा सा)

🌿 हरा धनिया – २ टेबलस्पून (वैकल्पिक)

💧 पानी – जरूरत अनुसार

(तड़के के लिए – वैकल्पिक)

🪔तेल – १ टीस्पून

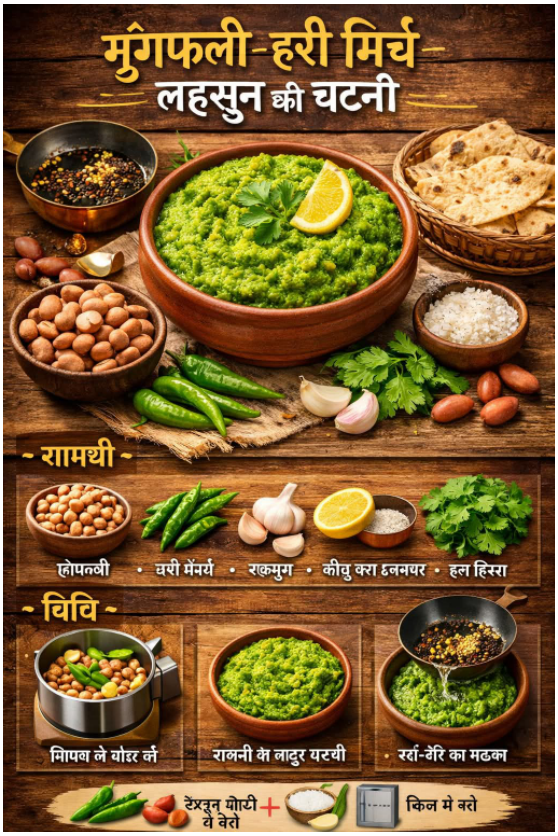
🌰 राई/जीरा – १/२ टीस्पून

👩 🍳 बनाने की विधि (Method)

मूंगफली भून लें (अगर कच्ची हो) और ठंडी कर छिलका हटा लें। मिक्सी में मूंगफली, हरी मिर्च, लहसुन, नमक, नींबू रस डालें। थोड़ा–थोड़ा पानी डालकर दरदरी या स्मूद चटनी पीस लें (जैसी पसंद)। चाहें तो ऊपर से तेल में राई/जीरा का तड़का लगाकर मिलाएँ।

💡 टिप्स

ज्यादा तीखी पसंद हो तो हरी मिर्च के बीज रहने दें। स्वाद बढ़ाने के लिए १–२ चम्मच दही भी मिला सकते हैं। फ्रिज में २–३ दिन आराम से चल जाती है।



❤️६ तरह से नान बनाने की विधि अभी जाने

🔶 १. तंदूरी नान (Tandoori Naan)

सामग्री:

२ कप मैदा, १/२ कप दही, १ चम्मच चीनी, १ चम्मच नमक, १ चम्मच बेकिंग पाउडर, २ चम्मच तेल, पानी जरूरत अनुसार, बटर लगाने के लिए

विधि:

मैदा, नमक, चीनी, बेकिंग पाउडर मिलाकर छान लें। उसमें दही और तेल डालकर नरम आटा गूँथ लें। आटे को ढककर २ घंटे के लिए रख दें। अब लोई लेकर बेलें और पानी से गीला करें। तवे या तंदूर पर चिपका कर सेकें। ऊपर से मक्खन लगाकर परोसें।

🔶 २. बटर नान (Butter Naan)

सामग्री:

तंदूरी नान जैसी सामग्री, २ चम्मच मक्खन

विधि:

नान को तवे या तंदूर पर पकाएँ। गरम–गरम नान पर खूब मक्खन लगाएँ। किसी भी ग्रेवी सब्जी के साथ परोसें।

🔶 ३. गार्लिक नान (Garlic Naan)

सामग्री:

नान के आटे की सामग्री

२ चम्मच लहसुन बारीक कटा

२ चम्मच हरा धनिया

विधि:

नान बेलकर ऊपर से लहसुन और धनिया छिड़कें। तंदूर या तवे पर सेंकें। मक्खन लगाकर परोसें।

🔶 ४. चीज़ नान (Cheese Naan)

सामग्री:

नान का आटा

१/२ कप मोज़रेला चीज़ कद्दूकस

१/२ कप प्रोसेस्ड चीज़

विधि:

आटे की लोई लेकर बेलें। बीच में चीज़ भरकर बंद करें और फिर बेलें। तवे पर या ओवन में सेंकें। ऊपर से मक्खन लगाकर सर्व करें।

🔶 ५. तंदूरी रोटी (Tandoori Roti)

सामग्री:

२ कप गेहूँ का आटा, १/२ चम्मच नमक, पानी जरूरत अनुसार

विधि:

गेहूँ के आटे का सख्त आटा गूँथ लें। लोई बेलकर तवे या तंदूर पर चिपकाएँ। दोनों तरफ से सेंकें। चाहें तो घी लगाएँ और परोसें।

🔶 ६. मसाला कुलचा (Masala Kulcha)

सामग्री:

२ कप मैदा, १/२ कप दही, १/२ चम्मच नमक, १/२ चम्मच बेकिंग सोडा, २ आलू उबले, १/२ कप प्याज बारीक कटा, १/२ चम्मच लाल मिर्च पाउडर, १/२ चम्मच गरम मसाला

विधि:

मैदा, दही, सोडा और नमक से नरम आटा गूँथ लें। आलू, प्याज और मसालों से स्टफिंग तैयार करें। लोई में स्टफिंग भरकर बेलें। तवे या तंदूर पर सेकें। मक्खन लगाकर परोसें।

🔶 ७. स्टफ्ड नान (Stuffed Naan)

सामग्री:

नान का आटा, आलू, पनीर या मिक्स सब्जी की भरावन, मसाले (नमक, मिर्च, धनिया पाउडर)

विधि:

आटे की लोई बेलें। बीच में भरावन डालकर बंद करें। बेलकर तवे पर या तंदूर में सेंकें। ऊपर से मक्खन लगाएँ।

🔶 ८. रूमाली रोटी (Roomali Roti)

सामग्री:

२ कप मैदा, १/२ कप गेहूँ का आटा, १ चम्मच तेल, नमक स्वादानुसार

विधि:

मैदा और गेहूँ के आटे का मुलायम आटा गूँथ लें। आटे को कम से कम १ घंटे के लिए ढककर रख दें। बहुत पतली रोटी बेलें। उल्टे गरम तवे पर जल्दी-जल्दी सेकें। मुलायम रोटी किसी भी ग्रेवी सब्जी के साथ परोसें।



🥛🥛🥛🥛🥛पनीर के ये सब्जी एक बार खाओगे तो फिर हमेशा यही बनाओगे 🥰

सभी की विस्तृत रेसिपी नीचे लिखी हुई हैं।

🍲पनीर टिक्का मसाला

सामग्री:

पनीर टिक्का के लिए:

– २५० ग्राम पनीर, क्यूब्स में कटा हुआ

– १/२ कप दही

– १ बड़ा चम्मच नींबू का रस

– १/२ चम्मच जीरा पाउडर

– १/२ चम्मच गरम मसाला पाउडर

– १/२ चम्मच लाल मिर्च पाउडर

– १/४ चम्मच हल्दी पाउडर

– १/४ चम्मच काली मिर्च पाउडर

– १ बड़ा चम्मच बेसन

– नमक स्वादानुसार

– २ बड़े चम्मच तेल

मसाला ग्रेवी के लिए:

– २ बड़े चम्मच तेल

– १ बड़ा प्याज, बारीक कटा हुआ

– २ हरी मिर्च, बारीक कटी हुई

– १ बड़ा चम्मच अदरक-लहसुन का पेस्ट

– १ बड़ा चम्मच टमाटर प्यूरी

– १ बड़ा चम्मच क्रीम

– १ चम्मच गरम मसाला पाउडर

– १ चम्मच जीरा पाउडर

– १/२ चम्मच लाल मिर्च पाउडर

– नमक स्वादानुसार

– ताजा धनिया, बारीक कटा हुआ (गार्निश के लिए)

*विधि:

१. पनीर टिक्का बनाने के लिए, एक बाउल में दही, नींबू का रस, जीरा पाउडर, गरम मसाला पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, हल्दी पाउडर, काली मिर्च पाउडर और नमक मिलाएं। २. इस मिश्रण में पनीर के क्यूब्स डालें और अच्छी तरह मिलाएं। ३. एक पैन में तेल गरम करें और पनीर के क्यूब्स को सुनहरा होने तक तलें। ४. मसाला ग्रेवी बनाने के लिए, एक पैन में तेल गरम करें और प्याज, हरी मिर्च को भुनें। ५. अदरक–लहसुन का पेस्ट डालें और भुनें। ६. टमाटर प्यूरी और क्रीम डालें और अच्छी तरह मिलाएं। ७. गरम मसाला पाउडर, जीरा पाउडर, लाल मिर्च पाउडर और नमक डालें और मिलाएं। ८. तले हुए पनीर के क्यूब्स को मसाला ग्रेवी में डालें और अच्छी तरह मिलाएं। ९. गरम परोसें और ताजा धनिया से गार्निश करें।

परोसने का तरीका:

पनीर टिक्का मसाला को गरम परोसें और नान, राइस या रोटी के साथ परोसें।

🍲🍲लज़ीज़ स्वादिष्ट पनीर रजवाड़ी

सामग्री –

– २५० ग्राम पनीर (भारतीय पनीर)

– २ बड़े प्याज, बारीक कटे हुए

– २ लहसुन की कलियाँ, बारीक कटी हुई

– १ बड़ा टमाटर, कटा हुआ

– १ छोटा चम्मच अदरक का पेस्ट

– १ छोटा चम्मच जीरा

– १ छोटा चम्मच धनिया पाउडर

– १ छोटा चम्मच गरम मसाला पाउडर

– १/२ छोटा चम्मच हल्दी पाउडर

– १/२ छोटा चम्मच लाल मिर्च पाउडर

– १/२ छोटा चम्मच नमक

– २ बड़े चम्मच मक्खन

– २ बड़े चम्मच हैवी क्रीम

– १ बड़ा चम्मच टमाटर प्यूरी

– सजाने के लिए ताज़ा हरा धनिया

निर्देश –

१. एक पैन में मक्खन गरम करें, जीरा डालें और उसे चटकने दें। २. कटे हुए प्याज डालें और सुनहरा भूरा होने तक भूनें। ३. कटा हुआ लहसुन और अदरक का पेस्ट डालें; १ मिनट तक पकाएँ। ४. कटे हुए टमाटर, धनिया पाउडर, गरम मसाला, हल्दी, लाल मिर्च पाउडर और नमक डालें। टमाटर के नरम होने तक पकाएँ। ५. टमाटर प्यूरी और हैवी क्रीम डालें और अच्छी तरह मिलाएँ। ६. पनीर के टुकड़े डालें और ५–७ मिनट तक या पनीर के स्वाद सोख लेने तक पकाएँ। ७. ताज़ा हरा धनिया डालकर नान या चावल के साथ परोसें!

🍲मसालेदार पनीर अंगारा

सामग्री –

२५० g पनीर

१ प्याज़ बारीक कटा हुआ

४ हरी मिर्च बारीक कटी हुई

५–६ लहसुन बारीक कटा हुआ

१ टुकड़ा अदरक बारीक काटा हुआ

३ टमाटर का पेस्ट

१/२ चम्मच जीरा

१/४ चम्मच हल्दी पाउडर

१/२ चम्मच लाल मिर्च पाउडर

१ चम्मच धनिया पाउडर

नमक स्वादानुसार

१ चम्मच मक्खन

२ चम्मच घी/ तेल

१/२ कप ताजा क्रीम

२ चम्मच पनीर मसाला

१ चम्मच टमाटर सॉस

१ चम्मच भुनी हुई कसूरी मेथी

विधि –

एक कढ़ाई में बटर और घी/तेल डाल कर गरम करे। जीरा, बारीक कटा लहसुन और अदरक डाल के भुने। बारिक कटी हरी मिर्च मिला दे। अब प्याज़ डाल कर भूने।

प्याज भून जाने पर टमाटर का पेस्ट मिला दे और सभी सूखे मसाले, कसूरी मेथी, नमक मिला दे। पनीर मसाला और टमाटर सॉस भी मिला दे। कवर कर के ५ मिनट पकाये। क्रीम डाल कर कुछ देर और पकाएं। पनीर के टुकड़े मसाले में मिलाये। १/२ कप पानी मिलाए और २ मिनट ढक कर सारा मसाला पनीर मे मिलने तक पकाये। हरे धनिये से गार्निश करें। तैयार।

🍲 पालक खड़ा मसाला

सामग्री –

२ कटोरी कटी हुई पालक

१/२ कप पनीर

१/२ कटोरी ताजी क्रीम

२ चाय चम्मच देसी घी

१ चम्मच साबुत खड़ा मसाला (लंबी, काली मिर्च, जयफल, दालचीनी, बड़ी इलायची, तेज पत्ता आदि)

नमक

४ हरी मिर्च

१ चम्मच अदरक लहसुन का पेस्ट

१/२ चम्मच जीरा

पनीर

रेसिपी – पैन में पानी गरम करें और पालक को ५ मिनट तक उबालें। अच्छे से ठंडे पानी से धोकर पालक और हरी मिर्च को मिक्सर में ब्लेंड कर लें।

पैन में १ चम्मच घी गरम करें खड़ा मसाला दाल दे. अदरक लहसुन का पेस्ट दाल पकाए..पालक पेस्ट डालें और अच्छे से मिक्स करें. ५ मिनट पकाए.मेश पनीर डालें कर दे और ५ मिनट और पकाए. नमक और ताज़ी क्रीम डालें और अच्छे से मिलाएँ। २ मिनट पकाएँ और गैस बंद कर दें...अलग पैन में १ चम्मच घी गरम करें और जीरा डालें.. १/२ चम्मच लाल मिर्च पाउडर डालें और तड़का लगा दे। पनीर डाल के कुछ देर ढक दे। तैयार।

🍲🥘चटपटे मसालेदार छोले पनीर

सामग्री –

१ कप ८–१० घंटे भीगा काबुली चना (छोले)

१ कप कटा हुआ पनीर

१ प्याज बारीक कटा हुआ

३ टमाटर

२–३ हरी मिर्च

१ टुकड़ा अदरक

१ चम्मच जीरा

साबुत गरम मसाला

हींग

१/४ चम्मच हल्दी पाउडर

१/२ चम्मच लाल मिर्च पाउडर

१ चम्मच धनिया पाउडर

नमक स्वाद के अनुसार

१/२ चम्मच गरम मसाला

१/२ चम्मच चना मसाला

२ बडे चम्मच तेल

२ बडे चम्मच क्रीम

हरा धनियां

रेसिपी – छोले को २ कप पानी, थोड़ा नमक के साथ ४–५ सिटी आने तक उबाल लें और गैस सिम पर १० मिनट तक पकाएं। टमाटर, हरी मिर्च और अदरक का पेस्ट बना ले। पैन में तेल गरम करें और जीरा, साबुत गरम मसाला और हिंग डाले। प्याज़ पकाए और हल्दी, मिर्ची और धनिया पाउडर, चना मसाला मिला के पकाए। टमाटर, मिर्ची और अदरक का पेस्ट मिला दे। तेल ऊपर आने तक मसाला पकाए और छोले मिला दे। १० मिनट पकाए। पनीर और क्रीम मिलाए और ५ मिनिट ओर पकने दे। गरम मसाला, नमक मिला दे और हरे धनिये से गार्निश करे।

🍲बटर पनीर मसाला

सामग्री –

२०० ग्राम पनीर

२ बड़े चम्मच मक्खन

१ चम्मच अदरक लहसुन का पेस्ट

१ तेज पत्ता

३–४ हरी मिर्च

२ टमाटर

१ प्याज

१/२ चम्मच लाल मिर्च पाउडर

१/२ चम्मच गरम मसाला

१/४ चम्मच हल्दी पाउडर

कटा हुआ हरा धनिया

१/२ कप काजू

१ बड़ा चम्मच फ्रेश क्रीम

नमक स्वादानुसार

१ छोटा चम्मच चीनी

१ चम्मच कसूरी मेथी

विधि –

मिक्सर में टमाटर, प्याज़ और हरी मिर्च बारीक़ पीस लें। काजू को गरम पानी में १५ मिनट तक भीगो दे। काजू को भी मिक्सर में पीस ले। कड़ाही में मक्खन गरम करे। इसमें तेज पत्ता और अदरक लहसुन और प्याज़ का पेस्ट डाल कर भुने। टमाटर का पेस्ट डालकर २–३ मिनट तक पकने दे। हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर डालकर पकाये। इसमें काजू का पेस्ट डालकर पकाये। अब धनिया पाउडर, गरम मसाला पाउडर, चीनी, नमक और क्रीम डालकर थोड़ी देर तक धीमी आंच पर पकने दे। अच्छे से मसाला पकने तक पकाये। पनीर मिलाये और ५ मिनट तक पकाये। कसूरी मेथी डालकर गैस बंद कर दें। सर्व करते समय एक पीस पनीर को तवे पर बटर से साथ सेक कर ताजी क्रीम से गार्निश करते हुए सर्व करें।

🍲चटाखेदार पनीर की सब्जी – पनीर तूफ़ानी 🍲

सामग्री –

२०० g पनीर

१ प्याज़

४ हरी मिर्च

५–६ लहसुन बारीक कटा हुआ

१ टुकड़ा अदरक बारीक काटा हुआ

३ टमाटर का पेस्ट

१/२ चम्मच जीरा

१/४ चम्मच हल्दी पाउडर

१/२ चम्मच लाल मिर्च पाउडर

१ चम्मच धनिया पाउडर

नमक स्वादानुसार

१ चम्मच मक्खन

२ चम्मच घी/तेल

१/२ कप ताजा क्रीम

२ चम्मच पाव भाजी मसाला

१ चम्मच टमाटर सॉस

एक कढ़ाई में बटर और घी/तेल डाल कर गरम करे। जीरा, बारीक कटा लहसुन और अदरक डाल के भुने। बारिक कटी हरी मिर्च मिला दे। अब प्याज़ का पेस्ट डाल कर भुने। पेस्ट भुन जाने पर टमाटर का पेस्ट मिला दे और सभी सूखे मसाले मिला दे। पाव भाजी मसाला और टमाटर सॉस भी मिला दे। कवर कर के ५ मिनट पकाये। क्रीम डाल कर कुछ देर और पकाएं। ५० g पनीर कद्दूकस कर के मसाले में डाल कर अच्छे से मिलाये। बाकी पनीर के पीस कर के मिला दे। २ मिनट सारा मसाला पनीर मे मिलने तक पकाये। पनीर तूफ़ानी तैयार।

🍲स्वादिष्ट पालक पनीर 🥘

सामग्री –

२०० g कटा हुआ पालक

२०० g कटा हुआ पनीर

१ बारिक कटा प्याज़

२ बड़े चम्मच देसी घी/तेल

१ चम्मच साबुत खड़ा मसाला (लौंग, काली मिर्च, जायफल, दालचीनी, बड़ी इलायची, तेज पत्ता आदि)

नमक स्वादानुसार

४ हरी मिर्च

१ चम्मच अदरक लहसुन का पेस्ट

१/२ चम्मच जीरा

१/२ चम्मच लाल मिर्च पाउडर

रेसिपी – पैन में पानी गरम करें और पालक को १ मिनट तक गरम पानी में डुबो के निकाल ले और ठंडे पानी में कुछ देर डुबो दे। पालक और हरी मिर्च को मिक्सर में ब्लेंड कर ले. पैन में १ चम्मच घी गरम करें. खड़ा मसाला डाले. अदरक लहसुन का पेस्ट पकाए..बारिक कटा प्याज़ डाल कर पकाये. पालक पेस्ट डालें और अच्छे से मिक्स करें. ५ मिनट पकाए. पनीर डालें और ५ मिनट और पकाए. नमक डालें और अच्छे से मिलाएँ। २ मिनट पकाएँ और गैस बंद कर दें...अलग पैन में १ चम्मच घी गरम करें और जीरा डालें.. १/२ चम्मच लाल मिर्च पाउडर डालें और पालक में तड़का लगा दें .पालक पनीर तैयार।

🍲🍲मलाईदार पनीर महारानी

सामग्री –

– २५० ग्राम पनीर, क्यूब्स में कटा हुआ

– २ बड़े प्याज, बारीक कटे हुए

– २ लहसुन की कलियाँ, बारीक कटी हुई

– १ बड़ा टमाटर, कटा हुआ

– १ छोटा चम्मच जीरा

– १ छोटा चम्मच धनिया पाउडर

– १ छोटा चम्मच गरम मसाला पाउडर

– १/२ छोटा चम्मच हल्दी पाउडर

– १/२ छोटा चम्मच लाल मिर्च पाउडर (वैकल्पिक)

– १/२ कप हैवी क्रीम या मलाई

– १/४ कप मक्खन या घी

– स्वादानुसार नमक

– सजाने के लिए ताज़ा हरा धनिया

निर्देश –

१. एक पैन में मक्खन/घी गरम करें, जीरा डालें और उसे चटकने दें। २. कटे हुए प्याज डालें और सुनहरा भूरा होने तक भूनें। ३. कटा हुआ लहसुन डालें और एक मिनट तक भूनें। ४. कटे हुए टमाटर, धनिया पाउडर, गरम मसाला पाउडर, हल्दी पाउडर और लाल मिर्च पाउडर (अगर इस्तेमाल कर रहे हों) डालें। टमाटर के नरम होने तक पकाएँ। ५. पनीर के टुकड़े डालें और २–३ मिनट तक पकाएँ। ६. गाढ़ी क्रीम/मलाई डालें और अच्छी तरह मिलाएँ। इसे ५–७ मिनट तक या ग्रेवी के गाढ़े होने तक धीमी आँच पर पकने दें। ७. स्वादानुसार नमक डालें। ८. ताज़ा हरा धनिया डालकर नान, चावल या रोटी के साथ परोसें।



यहाँ ६ अलग–अलग तरह के कबाबों की संक्षिप्त और आसान रेसिपी दी गई हैं:

१. हरा भरा कबाब (Hara Bhara Kabab)

यह पालक, मटर और उबले आलू से बनने वाला एक लोकप्रिय शाकाहारी कबाब है।

* सामग्री: १ कप पिसा हुआ पालक (ब्लांच किया हुआ), १/२ कप उबले मटर, २ उबले आलू, १/२ कप कद्दूकस किया पनीर, अदरक–मिर्च पेस्ट, ब्रेड क्रम्ब्स और मसाले।

* विधि: पालक, मटर, आलू और पनीर को एक साथ मैश करें। इसमें मसाले और बाइंडिंग के लिए ब्रेड क्रम्ब्स मिलाएं। छोटी टिक्की बनाकर सुनहरा होने तक तवे पर शैलो फ्राई करें।

२. सीख कबाब (Seekh Kabab)

यह कबाब पारंपरिक रूप से कीमा (चिकन या मटन) को सीखों पर लगाकर बनाया जाता है।

* सामग्री: ५०० ग्राम कीमा, १ बड़ा चम्मच अदरक–लहसुन पेस्ट, १ बारीक कटा प्याज, पुदीना, हरा धनिया, हरी मिर्च, गरम मसाला और थोड़ा तेल।

* विधि: कीमा में सभी मसाले और कटी हुई सामग्री मिलाएं। इसे सीखों (Skewers) पर लपेटकर लंबा आकार दें। ओवन, ग्रिल या तवे पर तेल लगाकर चारों तरफ से पकाएं।

३. पनीर टिक्का कबाब (Paneer Tikka Kabab)

पनीर के टुकड़ों को चटपटे मसालों में मैरीनेट करके तैयार किया जाता है।

* सामग्री: २५० ग्राम पनीर क्यूब्स, दही, बेसन, लाल मिर्च, हल्दी, चाट मसाला, कटा हुआ प्याज और शिमला मिर्च।

* विधि: दही और मसालों के घोल में पनीर और सब्जियों को ३० मिनट के लिए मैरीनेट करें। स्टिक में पनीर और सब्जियां बारी-बारी से लगाएं और तवे या तंदूर में सेकें।

४. दही के कबाब (Dahi Ke Kabab)

ये कबाब मुंह में घुल जाने वाले और मलाईदार होते हैं।

* सामग्री: १ कप हंग कर्ड (गाढ़ा दही), १/२ कप पनीर, बारीक कटा अदरक, हरी मिर्च, इलायची पाउडर, नमक और कोटिंग के लिए ब्रेड क्रम्ब्स।

* विधि: दही और पनीर को मिलाकर उसमें मसाले डालें। छोटी गोलियां बनाएं और उन्हें ब्रेड क्रम्ब्स में लपेटें। बहुत सावधानी से हल्के तेल में फ्राई करें।

५. शामी कबाब (Shami Kabab)

यह दाल और मांस (या सोया) के मिश्रण से बना एक रेशेदार कबाब है।

* सामग्री: ५०० ग्राम कीमा (या सोया ग्रैन्यूल्स), १/२ कप चना दाल, साबुत गरम मसाले, सूखी लाल मिर्च और १ अंडा (बाइंडिंग के लिए)।

* विधि: कीमा और दाल को मसालों के साथ नरम होने तक पकाएं और फिर पीस लें। इसमें अंडा और हरा धनिया मिलाकर टिक्की बनाएं और तेल में तल लें।

६. सोया कबाब (Soya Kabab)

सोया चंक्स से बने ये कबाब प्रोटीन से भरपूर और स्वादिष्ट होते हैं।

* सामग्री: १ कप भीगे और पिसे हुए सोया चंक्स, २ उबले आलू, बारीक कटा प्याज, गरम मसाला, अमचूर पाउडर और थोड़ा बेसन।

* विधि: पिसे हुए सोया में आलू और मसाले मिलाएं। बेसन डालकर अच्छे से बाइंड करें। कबाब का आकार दें और तवे पर कुरकुरा होने तक पकाएं।



🥛🥛🥛🥛🥛 दही में डूबा, सांभर का प्यार, हर प्लेट में बसता त्योहार।

🍩१. मेदु वड़ा

सामग्री:

उड़द दाल – १ कप (भीगी हुई)

अदरक – १ टीस्पून

हरी मिर्च – १

काली मिर्च – १/२ टीस्पून

नमक – स्वादानुसार

तेल – तलने के लिए

विधि:

१. उड़द दाल पीसकर गाढ़ा बैटर बनाएँ। २. मसाले मिलाकर अच्छे से फेंटें। ३. हाथ से गोल आकार देकर बीच में छेद करें। ४. मध्यम आंच पर सुनहरा तलें।

🌶️२. मसाला वड़ा

सामग्री:

चना दाल – १ कप

प्याज़ – १ (बारीक कटा)

हरी मिर्च – २

धनिया पत्ता

सौंफ – १/२ टीस्पून

नमक – स्वादानुसार

विधि:

१. दाल दरदरी पीसें। २. सभी सामग्री मिलाएँ। ३. चपटा आकार देकर तेल में तलें।

🥣३. दही वड़ा

सामग्री:

उड़द दाल वड़े – ८

दही – २ कप (फेंटी हुई)

इमली चटनी

हरी चटनी

भुना जीरा पाउडर

लाल मिर्च पाउडर

विधि:

१. वड़ों को पानी में भिगोकर निचोड़ें। २. दही में डालें। ३. ऊपर से चटनी और मसाले डालें।

🥔४. बटाटा वड़ा

सामग्री:

उबले आलू – ३

राई – १/२ टीस्पून

हरी मिर्च

हल्दी

बेसन – १ कप

नमक

विधि:

१. आलू का मसाला तैयार करें। २. गोल बॉल बनाकर बेसन घोल में डुबोएँ। ३. सुनहरा तलें।

🍲 ५. सांभर वड़ा

सामग्री:

मेदु वड़ा

तैयार सांभर

नारियल चटनी

विधि:

१. वड़ों को गरम सांभर में डालें। २. ऊपर से चटनी के साथ परोसें।

🌶️६. मिर्ची वड़ा

सामग्री:

बड़ी हरी मिर्च – ६

उबले आलू – २

बेसन – १ कप

अजवाइन – १/२ टीस्पून

नमक

विधि:

१. मिर्च में चीरा लगाकर आलू भरें। २. बेसन घोल में डुबोकर तलें।



🍗🍗🍗🍗🍗 रेस्टोरेंट जैसा चटपटी चिकन खास ६ तरह के वेराईटी रेसिपी पढ़े निचे 👇👇👇

🔶🔶तंदूरी चिकन बनाने की विधि:

सामग्री:

– चिकन पीस (बिना हड्डी या हड्डी सहित) ५०० ग्राम

– दही १ कप

– अदरक-लहसुन का पेस्ट २ टेबलस्पून

– लाल मिर्च पाउडर १ टीस्पून

– हल्दी पाउडर १/२ टीस्पून

– धनिया पाउडर १ टीस्पून

– गरम मसाला १ टीस्पून

– नींबू का रस १ टेबलस्पून

– तेल या मक्खन २ टेबलस्पून

– नमक स्वादानुसार

– टेंडूरी मसाला (यदि उपलब्ध हो) या तंदूरी मसाला १ टेबलस्पून

– हरा धनिया सजावट के लिए

विधि:

१. सबसे पहले चिकन के पीस को अच्छी तरह धोकर सूखने दें। २. एक बड़े बर्तन में दही, अदरक–लहसुन का पेस्ट, लाल मिर्च, हल्दी, धनिया पाउडर, गरम मसाला, नींबू का रस और नमक मिलाएं। ३. इस मिश्रण में चिकन के पीस डालें और अच्छी तरह मिलाएं ताकि मसाले चिकन पर अच्छी तरह से लग जाएं। ४. इसे कम से कम ४ घंटे या फिर बेहतर परिणाम के लिए रातभर फ्रीज में मेरिनेट करें। ५. ओवन को २०० डिग्री सेल्सियस पर प्रीहीट करें। ६. मेरिनेट किए हुए चिकन को ग्रिल ट्रे पर रखें और ओवन में करीब २०–२५ मिनट तक पकाएं। ७. बीच–बीच में चिकन को पलटते रहें ताकि वह समान रूप से पक जाए। ८. जब चिकन सुनहरा और अच्छी तरह से पक जाए तो उसे बाहर निकालें। ९. ऊपर से हरा धनिया डालें और गरमागरम परोसें।

🔶🔶चिकन टिक्का बनाने की विधि:

सामग्री:

– बोनलेस चिकन ब्रेस्ट या चिकन थाई ५०० ग्राम

– दही १/२ कप

– अदरक–लहसुन का पेस्ट २ टेबलस्पून

– लाल मिर्च पाउडर १ टीस्पून

– हल्दी पाउडर १/२ टीस्पून

– धनिया पाउडर १ टीस्पून

– गरम मसाला १ टीस्पून

– नींबू का रस १ टेबलस्पून

– तेल या मक्खन २ टेबलस्पून

– नमक स्वादानुसार

– हरा धनिया और हरी मिर्च सजावट के लिए

विधि:

१. चिकन को छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें। २. एक बर्तन में दही, अदरक-लहसुन का पेस्ट, लाल मिर्च, हल्दी, धनिया पाउडर, गरम मसाला, नींबू का रस और नमक मिलाकर मेरिनेट बनाएं। ३. इस मेरिनेट में चिकन के टुकड़े डालें और अच्छी तरह मिलाएं। ४. इसे कम से कम २–३ घंटे या रातभर फ्रिज में मेरिनेट करें। ५. मेरिनेट किए हुए चिकन के टुकड़ों को स्कूप या कैलमैन स्टिक पर लगाएं। ६. ग्रिल या ओवन को २०० डिग्री सेल्सियस पर प्रीहीट करें। ७. चिकन टिक्कों को ग्रिल पर या ओवन ट्रे में रखें और १५–२० मिनट तक पकाएं, बीच–बीच में पलटते रहें। ८. चिकन सुनहरा और अच्छी तरह से पक जाए तो निकालें। ९. हरा धनिया और हरी मिर्च से सजाकर गरमागरम परोसें।

🔶🔶चिकन ६५ बनाने की विधि:

सामग्री:

– बोनलेस चिकन ब्रेस्ट या चिकन टुकड़े ५०० ग्राम

– दही १/२ कप

– अदरक-लहसुन का पेस्ट २ टेबलस्पून

– लाल मिर्च पाउडर १ टीस्पून

– हल्दी पाउडर १/२ टीस्पून

– धनिया पाउडर १ टीस्पून

– गरम मसाला १ टीस्पून

– नींबू का रस १ टेबलस्पून

– कॉर्नफ्लोर या मैदा २ टेबलस्पून

– हरी मिर्च (वैकल्पिक) १–२, बारीक कटी हुई

– तेल फ्राइंग के लिए

– नमक स्वादानुसार

– हरा धनिया सजावट के लिए

विधि:

१. चिकन के टुकड़ों को धोकर सुखा लें। २. एक बर्तन में दही, अदरक–लहसुन का पेस्ट, लाल मिर्च, हल्दी, धनिया पाउडर, गरम मसाला, नींबू का रस और नमक मिलाएं। ३. इस मसाले में चिकन के टुकड़े डालें और अच्छी तरह मिलाएं। ४. इसमें कॉर्नफ्लोर या मैदा डालें और फिर से मिलाएं ताकि मसाले अच्छी तरह से चिकन में लग जाएं। ५. इसे कम से कम १–२ घंटे के लिए मेरिनेट करें। ६. एक कड़ाही में तेल गरम करें। ७. मेरिनेट किए हुए चिकन के टुकड़ों को तेल में डालें और मध्यम आंच पर सुनहरा और कुरकुरा होने तक तलें। ८. तलने के बाद चिकन ६५ को कागज़ पर निकालें ताकि अतिरिक्त तेल निकल जाए। ९. हरा धनिया से सजाकर गरमागरम परोसें।

🔶🔶चिकन लॉलीपॉप बनाने की विधि:

सामग्री:

– बोनलेस चिकन ब्रेस्ट या चिकन थाई ५०० ग्राम

– सोया सॉस २ टेबलस्पून

– अदरक-लहसुन का पेस्ट १ टेबलस्पून

– हरी मिर्च पाउडर १ टीस्पून

– लाल मिर्च पाउडर १/२ टीस्पून

– कॉर्नफ्लोर २ टेबलस्पून

– मैदा १ टेबलस्पून

– अंडा (वैकल्पिक) १

– नमक स्वादानुसार

– नींबू का रस १ टेबलस्पून

– हरा धनिया (सजावट के लिए)

– स्कूप या लकड़ी की स्टिक

विधि:

१. चिकन को छोटे–छोटे टुकड़ों में काट लें। २. एक बर्तन में सोया सॉस, अदरक–लहसुन का पेस्ट, हरी मिर्च पाउडर, लाल मिर्च पाउडर, नींबू का रस, नमक, और अंडा डालें (यदि उपयोग कर रहे हैं)। ३. इस मिश्रण में चिकन के टुकड़े डालें और कम से कम ३० मिनट से १ घंटे मेरिनेट करें। ४. मेरिनेट किए हुए चिकन टुकड़ों को स्कूप या स्टिक पर लगाएं। ५. एक कटोरी में कॉर्नफ्लोर और मैदा मिलाएं, फिर चिकन को इस मिश्रण में अच्छी तरह लपेटें। ६. कड़ाही में तेल गरम करें। ७. चिकन लॉलीपॉप को मध्यम आंच पर सुनहरा और कुरकुरा होने तक तलें। ८. तलने के बाद निकाल कर टिश्यू पेपर पर रखें ताकि अतिरिक्त तेल निकल जाए। ९. हरा धनिया से सजाकर हरे धनिए की चटनी या टोमेटो केचअप के साथ परोसें।

🔶🔶चिकन चिल्ली बनाने की विधि:

सामग्री:

– बोनलेस चिकन ब्रेस्ट या चिकन टुकड़े ५०० ग्राम

– हरी शिमला मिर्च १ कप (बड़ी कटी हुई)

– लाल शिमला मिर्च १ कप (बड़ी कटी हुई)

– प्याज १ बड़ा (बारीक कटा हुआ)

– हरी मिर्च २–३ (बारीक कटी हुई)

– अदरक–लहसुन का पेस्ट १ टेबलस्पून

– सोया सॉस १ टेबलस्पून

– टोमेटो सॉस २ टेबलस्पून

– चिली सॉस १ टेबलस्पून

– विनेगर १ टीस्पून

– काली मिर्च पाउडर १/२ टीस्पून

– नमक स्वादानुसार

– कॉर्नफ्लोर १ टेबलस्पून

– मैदा १ टेबलस्पून

– तेल (तलने के लिए)

– हरा धनिया (सजावट के लिए)

विधि:

१. चिकन को छोटे टुकड़ों में काटें। २. एक बर्तन में, चिकन के टुकड़ों को सोया सॉस, अदरक–लहसुन का पेस्ट, नमक, काली मिर्च, और थोड़ा विनेगर मिलाएं। मेरिनेट करें ३० मिनट से १ घंटे। ३. मेरिनेटेड चिकन को कॉर्नफ्लोर और मैदा में लपेटें। ४. कड़ाही में तेल गरम करें और चिकन के टुकड़ों को सुनहरा और कुरकुरा होने तक तलें। फिर निकालकर रख दें। ५. उसी तेल में प्याज, हरी और लाल शिमला मिर्च डालें और २–३ मिनट तक भूनें। ६. अदरक–लहसुन का पेस्ट डालें, मसाले मिलाएं और खुशबू आने तक भूनें। ७. टोमेटो सॉस, चिली सॉस, और विनेगर डालें। अच्छी तरह मिलाएं। ८. अब इसमें तले हुए चिकन के टुकड़े डालें और अच्छे से मिलाएं ताकि सॉस चिकन पर चिपक जाए। ९. गरमागरम परोसें, हरे धनिए से सजाएं।

🔶🔶चिकन पकौड़ा बनाने की विधि:

सामग्री:

– चिकन ब्रेस्ट या चिकन टुकड़े ५०० ग्राम

– बेसन (बेसन) १ कप

– सूखा नारियल का बुरादा (वैकल्पिक) २ टेबलस्पून

– हरी मिर्च पाउडर १ टीस्पून

– धनिया पाउडर १ टीस्पून

– हल्दी पाउडर १/२ टीस्पून

– लाल मिर्च पाउडर १ टीस्पून

– अदरक-लहसुन का पेस्ट १ टेबलस्पून

– नींबू का रस १ टेबलस्पून

– नमक स्वादानुसार

– पानी आवश्यकतानुसार

– तलने के लिए तेल

विधि:

१. चिकन को छोटे–छोटे टुकड़ों में काट लें। २. एक बड़े बर्तन में, बेसन, हरी मिर्च पाउडर, धनिया पाउडर, हल्दी, लाल मिर्च, अदरक–लहसुन का पेस्ट, नींबू का रस और नमक डालें। ३. इन सबको अच्छी तरह मिलाएं और आवश्यकतानुसार पानी डालकर गाढ़ा घोल बनाएं। ४. चिकन के टुकड़ों को इस घोल में डालें और अच्छी तरह से कोट कर लें। ५. एक गहरी कड़ाही में तेल गरम करें। ६. चिकन के टुकड़ों को गरम तेल में डालें और मध्यम आंच पर सुनहरा और कुरकुरा होने तक तलें। ७. तलने के बाद निकालकर टिश्यू पेपर पर रखें ताकि अतिरिक्त तेल निकल जाए। ८. गरमागरम चिकन पकौड़ा को हरे धनिए की चटनी या टोमेटो सॉस के साथ परोसें।

आप इसे चावल, रोटी या पराठा के साथ सर्व कर सकते हैं।



घर में आसानी से बना सकते है १६ रेसिपी 👇👇

🔶🔶आंवला हल्दी शाट्स

सामग्री

३ सर्विंग के लिए

४–५ आंवला

१ टुकड़ा अदरक

१ टुकड़ा ताजा हल्दी

८–१० काली मिर्च

१ नींबू का रस

१/२ छोटी चम्मच काला नमक या स्वादानुसार

१ कप पानी

कुकिंग निर्देश

१. सभी सामग्री को अच्छे से धो लें। अदरक और हल्दी का छिलका निकाल लें और फिर सभी को छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें। २. कटे हुए आंवला, अदरक, हल्दी और काली मिर्च को मिक्सर ग्राइंडर में डालें। इसमें १ कप पानी डालकर मिश्रण को स्मूद होने तक पीस लें। ३. तैयार मिश्रण को छान लें ताकि गुठलियां न रहें। इसमें नींबू का रस और काला नमक मिलाएं। ४. तैयार शाट्स को ग्लास में निकालें और तुरंत सर्व करें। ५. यह आंवला हल्दी इम्यूनिटी बूस्टर शाट्स ठंडा या कमरे के तापमान पर सेवन किया जा सकता है। यह शॉट शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में मदद करता है।

🔶🔶आवला धनिया चटनी

सामग्री

१ सप्ताह के लिए

२५० ग्राम हरा धनिया

२-३ आंवला

१ टुकड़ा अदरक

४-५ काजू

६-७ हरी मिर्च

नमक स्वादानुसार

जलजीरा मसाला

कुकिंग निर्देश

१. हरा धनिया अच्छी तरह से धो लें और मिक्सर जार में डालें। २. फिर हरी मिर्च, कटा हुआ आंवला, काजू और कटी हुई अदरक डालें। ३. अब नमक और जलजीरा मसाला डालें। इसमें थोड़ी सी जीरा भी डाल सकते हैं। सभी सामग्री को मिक्सर में अच्छी तरह से ग्राइंड करें। ४. स्वास्थ्यवर्धक और स्वादिष्ट आवला धनिया चटनी तैयार है। इसे सब्जियों, स्नैक्स या भोजन के साथ परोसें।

🔶🔶आंवला कांजी

सामग्री

२-३ सर्विंग

१ लीटर उबालकर ठंडा किया हुआ पानी

३-४ आंवला

३ हरी मिर्च

१ टुकड़ा अदरक

१ टुकड़ा ताजा हल्दी

२ चम्मच पीली सरसों

१ चम्मच काला नमक

कुकिंग निर्देश

१. आंवला कांजी बनाने के लिए सभी आवश्यक सामग्री तैयार कर लें। पीली सरसों को दरदरा पीस लें। २. आंवला, हल्दी और अदरक को छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें। हरी मिर्च में हल्का सा चीरा लगा लें। अब एक साफ और सूखे शीशे या सेरामिक जार में उबाल हुआ पानी डालें। ३. अब इसमें कटी हुई हल्दी, अदरक, आंवला, काला नमक, पीली सरसों और हरी मिर्च डालें। ४. सभी सामग्री को अच्छी तरह से मिक्स करें और फिर इसे एक साफ कॉटन के कपड़े से ढककर बांध दें। इसे ३-४ दिन तक तेज धूप में रखकर फरमेंट होने दें। ५. फरमेंट होने के बाद इसे फ्रिज में स्टोर करें और रिफ्रेशिंग आंवला कांजी का आनंद लें। ६. आप चाहें तो भिगोए हुए आंवला, अदरक और हल्दी का अचार

भी कांजी में डाल सकते हैं या गिलास में कांजी के साथ इन्हें खा सकते हैं। ७. आंवला कांजी तैयार है। इसे ठंडा या कमरे के तापमान पर परोस सकते हैं।

🔶🔶आंवला का मुरब्बा

सामग्री

२ लोग

२५० ग्राम आंवला

२०० ग्राम गुड़

१ चम्मच काली मिर्च पाउडर और इलायची पाउडर

१/२ गिलास पानी

कुकिंग निर्देश

१. आंवला का मुरब्बा बनाने के लिए पहले आंवला को उबाल लें। एक कढ़ाई में गुड़ और पानी डालें और इसे हल्का पका लें जब गुड़ पूरी तरह पिघल जाए, तब उबले आंवला डाल दें। २. आंवला को ढककर ४-५ मिनट तक पकाएं। जब गुड़ थोड़ा गाढ़ा हो जाए, तब इसमें इलायची और काली मिर्च पाउडर डालकर अच्छे से मिला दें। ३. आंवला का मुरब्बा तैयार है। इसे थोड़ी देर ठंडा होने के बाद सर्व करें।

🔶🔶आंवला कैंडी

सामग्री

२५० ग्राम आंवला

१५० ग्राम गुड़

आधा चम्मच लाल मिर्च पाउडर

आधा चम्मच अजवाइन

२ चुटकी हींग

१/२ चम्मच काला नमक

१/२ चम्मच सादा नमक

कुकिंग निर्देश

१. आंवला कैंडी बनाने के लिए फ्रेश आंवला लें और उसे पानी से अच्छे से धो लें। एक पैन में पानी उबालें और उसके ऊपर स्टीमर रखें। आंवले को प्लेट में रखकर ढक दें और १० मिनट तक स्टीम होने दें। २. १० मिनट बाद प्लेट हटाकर चेक करें कि आंवले पक गए हैं या नहीं। आंवले के बीच में धारियां पड़ जाएं या बीच से फट जाएं, इसका मतलब है कि आंवले परफेक्ट तैयार हैं। ठंडा होने पर आंवलों को स्लाइस में काटें और बीज अलग कर दें। ३. अब स्लाइस किए हुए आंवले को जार में डालकर उसका पेस्ट बना लें। एक कढ़ाई में घी डालें और इस पेस्ट को धीरे-धीरे भूनें। ४. भूनते समय आंवला धीरे-धीरे रंग बदलकर गुलाबी सा हो जाएगा। इस दौरान मसाले तैयार कर लें। ५. जब आंवला भुन जाए, उसमें गुड़ डालें और धीरे-धीरे पिघलने दें। बीच-बीच में चलाते रहें। आंच मध्यम और धीमी रखें। गुड़ पिघलते समय मसाले मिक्सर जार में पीस लें। ६. गुड़ अच्छे से पिघलकर आंवले में मिक्स हो जाए, फिर इसे लगातार २ मिनट और भूनें। जब यह कढ़ाई छोड़ने लगे, तो मसाला इसमें डालकर अच्छी तरह मिलाएं। आपका कैंडी का बैटर तैयार है। ७. ठंडा होने पर इस मिश्रण से छोटी-छोटी गोलियां बनाएं। इन्हें एयरटाइट डब्बे में बंद करके रखें। यह २ महीने तक सुरक्षित रहता है और खाने के बाद हाजमे के लिए लाभदायक रिफ्रेशमेंट का काम करता है।

🔶🔶पाचक आंवला

सामग्री

२५० ग्राम आंवला

१ बड़ी चम्मच जीरा

१ बड़ी चम्मच अजवाइन

१ चम्मच काली मिर्च

१ चुटकी हींग

१/२ चम्मच सौंठ पाउडर

१ चम्मच काला नमक

२ कप पानी

कुकिंग निर्देश

१. सबसे पहले आंवला को अच्छी तरह से धोकर साफ कर लें। एक पैन में २ कप पानी डालकर उबाल लें। २. आंवला को १० मिनट तक उबालें और फिर इसका पानी छान लें। ३. अब एक पैन में जीरा, अजवाइन और काली मिर्च को मिला कर २ मिनट तक भूनें। ४. इसमें सौंठ पाउडर, काला नमक और हींग मिलाएं और सभी को अच्छी तरह पीसकर पाउडर बना लें। ५. आंवला की कली अलग कर बीज निकाल लें और आंवला की कली को पतला काट लें। ६. अब इसमें तैयार मसाला मिलाएं और २–३ दिन तक तेज धूप में सुखाने के लिए रख दें। ७. जब आंवला अच्छी तरह से सूख जाए। ८. सूखे पाचक आंवले को एयरटाइट डिब्बे में भरकर रखें। ९. पाचक आंवला का उपयोग प्रतिदिन करें।

🔶🔶आमला सत्तू शरबत

सामग्री

४ सर्विंग

स्वाद अनुसार काला नमक

६ चमच सत्तू

स्वाद अनुसार चीनी

२ चमच शहद

१ चमच जलजीरा पाउडर

३ हल्दी और नमक वाले आंवले

१ नींबू का रस

१ कप पुदीना

१ कप हरा धनिया

कुकिंग निर्देश

१. सारी सामग्री निकाल लें। आंवले को काट लें और सारी सामग्री मिक्सर जार में डालें। थोड़ा पानी डालकर पेस्ट बना लें। २. अगर आवश्यक हो तो सत्तू पाउडर डालें और फिर से मिक्सर चलाकर फाइन पेस्ट तैयार करें। ३. जब शरबत बनाना हो, तो गिलास में यह पेस्ट डालें। ठंडा पानी डालें, स्वाद अनुसार शहद और जलजीरा मिलाएं। पुदीना से सजाकर सर्व करें।

🔶🔶आंवला ठेचा

सामग्री

१–२ व्यक्ति

५–६ आंवला

५–६ हरी मिर्च

१ कप हरा धनिया

४ टेबलस्पून मूंगफली

१/२ टेबलस्पून नींबू का रस

१ टीस्पून जीरा

नमक स्वादानुसार

कुकिंग निर्देश

१. आंवले को काट लें और भूनी हुई मूंगफली तैयार कर लें। २. मिक्सर जार में सभी सामग्री डालें। हरा धनिया डंठल सहित डालें। ३. इसमें जीरा, नमक और नींबू का रस डालकर मिक्सर में दरदरा पीस लें। ४. तैयार ठेचा निकाल लें। इसे बाजरे की रोटी के साथ सर्व करें।

🔶🔶घुसका और काले चने की सब्जी

सामग्री

२ सर्विंग

१०० ग्राम चावल

५० ग्राम चना दाल

२५ ग्राम उड़द दाल

२०० मिली पानी (भिगोने के लिए)

१/२ छोटा चम्मच नमक

१०० ग्राम काले चने

१ मध्यम आकार आलू

१/४ छोटा चम्मच हल्दी पाउडर

१/४ छोटा चम्मच लाल मिर्च पाउडर

१/२ छोटा चम्मच धनिया पाउडर

२ बड़े चम्मच तेल

१ छोटा चम्मच जीरा

१/२ छोटा चम्मच हींग

१ कटी हुई हरी मिर्च

२०० मिली पानी (सब्जी के लिए)

२ प्याज

२ टमाटर

८ हरी मिर्च

१२ लहसुन की कलियां

१ इंच अदरक का टुकड़ा

कुकिंग निर्देश

१. चावल, उड़द दाल और चना दाल को रात भर पानी में भिगो दें। सुबह इन्हें छानकर अदरक, हरी मिर्च और लहसुन के साथ पीसकर घुसका तैयार करें। २. गरम तेल में मीडियम फ्लेम पर छोटे-छोटे घुसके को गोल्डन होने तक तलें। ३. काले चने को रात भर भिगोकर सुबह प्रेशर कुकर में नमक डालकर उबाल लें। कढ़ाई में तेल गरम करें, हींग

और जीरा डालें। जीरा गोल्डन होने पर इसमें बारीक पिसे प्याज, अदरक, लहसुन और हरी मिर्च डालें और लगातार चलाते हुए गोल्डन होने तक भूने। ४. कटे हुए आलू डालें, हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर और धनिया पाउडर डालकर भूनें। ५. उबले हुए काले चने डालें, थोड़ा पानी डालकर १० मिनट तक पकाएं। ६. तले हुए घुसके को सब्जी के साथ परोसें।

🔶🔶काले चने और सोया बीन के कबाब

सामग्री

४–५ सर्विंग

२ कटोरी भीगे काले चने

१०० ग्राम सोया बड़ी

५–६ लहसुन की कलियां

१ प्याज बड़े पीस में और १ प्याज बारीक कटा

३–४ चम्मच हरा धनिया

२ हरी मिर्च बारीक कटी

नमक स्वादानुसार

१/२ चम्मच लाल मिर्च पाउडर

१ चम्मच अमचूर पाउडर

खड़े मसाले

२ तेज पत्ता

५–६ सूखी लाल मिर्च

२ चम्मच काली मिर्च

२ दालचीनी

२ हरी इलायची

२ बड़ी इलायची

४–५ लौंग

तलने के लिए तेल

गार्निश के लिए प्याज की रिंग्स

कुकिंग निर्देश

१. काले चने को ५–६ घंटे भिगो दें। सोया को भी भिगो दें। प्रेशर कुकर में चने और सोया डालें और खड़े मसाले भी डालें। २. कुकर में चने के साथ मोटा कटा लहसुन, प्याज और नमक डालें। थोड़ा पानी डालें, ताकि चने अधिक गलें लेकिन पानी ज्यादा न बचे। २–३ सीटी दें। हाथ से चेक करें कि चने अच्छी तरह गल गए हैं। ३. थोड़ा ठंडा होने पर तेज पत्ता निकालकर मिश्रण को पीस लें। अब इसमें कटी हरी मिर्च, हरा धनिया, मसाले और थोड़ा नमक डालकर अच्छे से मिक्स करें। ४. तैयार मिश्रण से कबाब की शेप दें। तवे पर तेल डालकर दोनों तरफ से सुनहरा भूरा होने तक सेकें। ५. हरी चटनी और प्याज की रिंग्स के साथ परोसें।

🔶🔶ओट्स चना बुद्धा बाउल

सामग्री

२ व्यक्ति

उबले हुए चने के लिए

१ कटोरी उबले हुए काले चने

१ चम्मच अदरक लहसुन का पेस्ट

१/४ चम्मच काली मिर्च पाउडर

१/४ चम्मच लाल मिर्च पाउडर

१ चम्मच धनिया पाउडर

१/२ चम्मच चाट मसाला

मिक्स सब्जियां

१ कटोरी मिक्स सब्जियां (गोभी, गाजर, शिमला मिर्च, कॉर्न, हरी मिर्च)

१ प्याज

१/२ चम्मच नमक

१/२ चम्मच काली मिर्च पाउडर

१/२ चम्मच चाट मसाला

अन्य सामग्री

१ नींबू, १ सेब, १/२ खीरा, १ लाल टमाटर, १–२ चम्मच ऑलिव ऑयल, १ कटोरी ओट्स, १ कटोरी दूध

कुकिंग निर्देश

१. सबसे पहले सब्जियों को अच्छी तरह से धोकर काट लें। प्याज को लंबा काट लें। गाजर, गोभी और कॉर्न को अलग से थोड़ा उबाल लें। भीगे हुए काले चने को भी कुकर में उबाल लें। २. चने बनाने के लिए कड़ाही में १ चम्मच ऑलिव ऑयल गर्म करें। उसमें अदरक लहसुन का पेस्ट डालकर १–२ मिनट फ्राई करें। उबले हुए चने डालें और सभी सूखे मसाले डालकर अच्छी तरह मिक्स करें। चने तैयार होने पर प्लेट में निकाल लें। ३. ओट्स में गर्म दूध डालकर भिगोकर रख दें। ४. कड़ाही में १ चम्मच ऑलिव ऑयल डालें। इसमें प्याज, शिमला मिर्च और हरी मिर्च डालकर १ मिनट फ्राई करें। फिर उबली हुई सब्जियां डालकर १ मिनट फ्राई करें। सब्जियों को क्रंची ही रखना है। नमक, काली मिर्च और चाट मसाला डालें और प्लेट में निकाल लें। ५. टमाटर और खीरे को गोल स्लाइस में काट लें। ६. अब बोल को असेंबल करें। एक तरफ चने रखें। टमाटर, खीरे और सेब की स्लाइस अरेंज करें। स्टर फ्राई की हुई सब्जियां डालें और स्वादानुसार नींबू निचोड़ें। बीच में ओट्स रखें। ७. सभी सामग्री को एक बॉल में मिक्स करके खाएं। इस बाउल में प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट और विटामिन्स सब कुछ एक साथ मिलता है। यह हेल्दी होने के साथ पेट को भी लंबे समय तक भरा रखता है। ८. रंग–बिरंगी सब्जियों की कांबिनेशन वाला यह बुद्धा बाउल सभी पौष्टिक तत्वों से भरपूर है और plant-based होने के कारण सेहत के लिए बहुत फायदेमंद है।

🔶🔶अंकुरित चना सलाद

सामग्री

२ प्लेट

१०० ग्राम अंकुरित चना

१ खीरा, छोटे टुकड़ों में कटा हुआ

१ प्याज, छोटे टुकड़ों में कटा हुआ

१ टमाटर, छोटे टुकड़ों में कटा हुआ

१ हरी मिर्च, बारीक कटी हुई

१/२ शिमला मिर्च, छोटे टुकड़ों में कटी हुई

१० पुदीने के पत्ते, कटे हुए

स्वादानुसार नमक

१ नींबू, रस

कुकिंग निर्देश

१. सबसे पहले चने को अच्छे से अंकुरित कर लें। फिर कुकर में डालकर हल्का पकाएं। २. सभी सब्जियों और अंकुरित चने को छोटे टुकड़ों में काट लें। ३. एक बाउल में सभी सामग्री डालें। ४. ऊपर से नींबू का रस और नमक डालें। ५. सभी चीजों को अच्छे से मिला लें। ६. सलाद को तुरंत परोसें।

यह सलाद जल्दी बनने वाला, हल्का और स्वास्थ्यवर्धक है। इसमें प्रोटीन और विटामिन्स भरपूर मात्रा में मिलते हैं।

🔶🔶मूंग और चना स्प्राउट्स चीला

सामग्री

१ कप मूंग और चना स्प्राउट्स

२ टेबल स्पून बेसन

१ टेबल स्पून नमक

४ हरी मिर्च

१ टुकड़ा अदरक

१ टेबल स्पून धनिया पत्ती

१ टेबल स्पून करी पत्ता

१ टेबल स्पून धनिया पाउडर

१ टेबल स्पून तेल

१ टी स्पून लाल मिर्च

कुकिंग निर्देश

१. सबसे पहले मूंग और चना स्प्राउट्स को अच्छे से धो लें। ३. अब मिक्सर में मूंग और चना स्प्राउट्स डालें। इसमें हरी मिर्च और अदरक भी डालकर अच्छी तरह पीस लें। ३. तैयार पेस्ट में बेसन, नमक, लाल मिर्च, धनिया पाउडर, धनिया पत्ती और करी पत्ता डालकर अच्छी तरह मिलाएं। ४. तवा गर्म करें और उस पर तेल डालें। फिर तैयार घोल डालकर धीमी आंच पर पकने दें। ५. जब चीला सुनहरा और पूरी तरह से पक जाए तो इसे पलटकर दूसरी साइड भी पकाएं। ६. मूंग और चना स्प्राउट्स चीला तैयार है। इसे हरी चटनी या अपने पसंदीदा डिप के साथ परोसें।

यह चीला हल्का, प्रोटीन से भरपूर और स्वास्थ्यवर्धक नाश्ते के लिए बहुत अच्छा विकल्प है।

🔶🔶भुने चने के प्रोटीन रिच लड्डू

सामग्री

इच्छानुसार

४०० ग्राम भूने हुए चने

३०० ग्राम देसी घी

३०० ग्राम बुरा

२५ से ३० बादाम बारीक कटे हुए

एक चौथाई चम्मच छोटी इलायची पाउडर

कुकिंग निर्देश

१. सबसे पहले भूने हुए चने को कढ़ाई में लो फ्लेम पर तीन से चार मिनट हल्का रोस्ट कर लें। फिर ठंडा होने पर हाथ से रगड़कर इनके छिलके हटा दें। अब छिलका हटाए हुए चनों को मिक्सी जार में डालकर बारीक पीस लें। २. अब कढ़ाई को मीडियम फ्लेम पर गर्म करें और आधा देसी घी डालें। इसमें पिसे हुए चने डालकर अच्छी तरह मिलाएं। फिर थोड़ा–थोड़ा करके बचा हुआ देसी घी डालकर १–२ मिनट अच्छे से भूनें। इसके बाद लड्डू का मिश्रण हल्का ठंडा होने पर इसमें बुरा, कटे हुए बादाम और छोटी इलायची पाउडर डालकर अच्छी तरह मिलाएं। ३. अब मिश्रण को अपनी मनचाही शेप में हाथ से दबाकर गोल–गोल लड्डू बनाएं। ४. भूने चने के प्रोटीन रिच लड्डू तैयार हैं। इन्हें प्लेट में रखकर मेहमानों के लिए या किसी त्योहार पर परोस सकते हैं। यह हेल्दी होने के साथ–साथ स्वाद में भी बहुत अच्छे होते हैं।

🔶🔶चना प्रसाद (हलवाई स्टाइल)

सामग्री

१०–१२ सर्विंग

१ बाउल काले चने

१ काली इलायची

१ तेज पत्ता

३–४ साबुत काली मिर्च

३–४ लौंग

१ चम्मच जीरा

१ चम्मच सौंफ

१ चम्मच धनिया पाउडर

१/२ चम्मच हल्दी पाउडर

१/२ चम्मच लाल मिर्च पाउडर

१/२ चम्मच अमचूर पाउडर

१ चम्मच कश्मीरी मिर्च पाउडर

१ चम्मच या स्वादानुसार नमक

१ बड़ा चम्मच देसी घी

१ बड़ा चम्मच बारीक कटी धनिया पत्ती

कुकिंग निर्देश

१. सबसे पहले काले चने को अच्छे से धोकर साफ करें और पानी में भिगोकर रात भर के लिए रख दें। अब कुकर में चने डालें और आवश्यकता अनुसार पानी, लौंग, इलायची, काली मिर्च, तेज पत्ता और नमक डालकर उबाल लें। २. सारे मसाले एक बाउल में डालें और थोड़ा–थोड़ा पानी डालकर मसाला पेस्ट तैयार करें। पैन में घी डालकर गर्म करें। ३. घी में जीरा डालकर भूनें, फिर तैयार मसाला पेस्ट डालें। मसाला को तब तक भूनें जब तक यह घी छोड़ने लगे। ४. अब इसमें उबले हुए चने और नमक डालें। चलाते हुए अच्छी तरह से पकने दें। ५. धनिया पत्ती डालकर मिलाएं और गार्निश करें। ६. चना प्रसाद तैयार है। इसे बाउल में डालकर भोग लगाएं।

🔶🔶गेहूं के मालपुए की रेसिपी

सामग्री

२ कटोरी गेहूं का आटा

१ चम्मच सौंफ का पाउडर

१ चम्मच इलायची जायफल का पाउडर

१ छोटी चम्मच नमक

१ चम्मच पीसी हुई चीनी

आवश्यकता अनुसार गुनगुना दूध

१ चम्मच मलाई

चाशनी बनाने के लिए

१ कटोरी चीनी

१ कटोरी पानी

२ बूंद ऑरेंज फूड कलर

आवश्यकता अनुसार तेल

कुकिंग निर्देश

३० मिनट

१. मालपुआ बनाने के लिए सबसे पहले एक बैटर तैयार करेंगे। एक बर्तन में गेहूं का आटा लें। इसमें सौंफ पाउडर, इलायची–जायफल पाउडर और चुटकी भर नमक डालकर अच्छी तरह मिलाएँ। २. अब धीरे–धीरे गुनगुना दूध डालते हुए बैटर बनाएं। बैटर में नरमापन लाने के लिए इसमें मलाई मिलाएँ और अच्छे से मिक्स करें। बैटर को आधे घंटे के लिए ढककर रख दें ताकि यह सेट हो जाए। ३. चाशनी बनाने के लिए एक पैन में चीनी और पानी डालें। इसे लगातार चलाते रहें ताकि चीनी पिघल जाए। इसमें किसी भी प्रकार की तार वाली चाशनी नहीं बनानी है। जब चीनी घुल जाए, तब इसे तीन से चार मिनट तक पकाएँ। चाहें तो रंग के लिए केसर या फूड कलर डाल सकते हैं। ४. अब बैटर को फिर से अच्छी तरह मिला लें। कड़ाही में तेल गर्म करें। एक चमचे की मदद से गरम तेल के बीच में बैटर डालें। इसे हाथ से छूना नहीं है, यह अपने आप ऊपर आ जाएगा। ऊपर आते ही इसके ऊपर थोड़ा तेल डालें और दोनों तरफ से अच्छी तरह तलें। इसी तरह सारे मालपुए तलकर तैयार करें। तले हुए मालपुओं को चाशनी में डालें और दस मिनट तक रहने दें ताकि चाशनी अच्छी तरह अंदर तक जा सके। ऊपर से बादाम की कतरन डालकर सजाएँ। ५. स्वादिष्ट और परंपरागत गेहूं के मालपुए तैयार हैं। इन्हें मेहमानों और परिवारजनों को परोसें, सभी को बहुत पसंद आएंगे। ६. गरम–गरम मालपुए और भी ज्यादा स्वादिष्ट लगते हैं, चाहें तो इन्हें तुरंत परोसें।



आपने खाई हैं इतने प्रकार की कतली!! 🍪🍪

८ प्रकार की स्वादिष्ट कतली

जरूर ट्राई करे।

🍮 काजू कतली

सामग्री –

२५० g काजू

१०० g चीनी

१/४ चम्मच इलायची पाउडर

१–२ चम्मच दूध

चांदी वर्क

विधि –

काजू को १ घंटा गरम पानी में भिगो दे। पानी से निकाल कर दूध के साथ पीस ले। कड़ाही में पेस्ट और चीनी डाले और लगातार चलाते हुए भूने। पेस्ट अच्छी तरह से भुन जाए तब इलायची पाउडर मिलाए। पेस्ट को लगातार चलाते हुए पकाना है। जब पेस्ट कड़ाही छोड़ने लगे, तब गैस बंद कर दें और ठंडा होने दें। थोड़ा ठंडा होने पर हाथ से मिक्स करे और बेलन से बेल कर पतला फैलाए और वर्क लगाए। कुछ देर बाद कट कर ले। काजू कतली तैयार।

🍮चॉकलेट कतली

सामग्री –

१ tin मिल्कमेड

३ बड़े चम्मच घी

१/२ कपचीनी

६ बड़े चम्मच कोको पाउडर

विधि –

धीमी आंच पर एक पैन में घी, नेस्ले मिल्कमेड और चीनी (यदि आवश्यक हो) मिलाएं। गाढ़ा होने तक लगातार हिलाते रहें। आधा मिश्रण एक चिकनाई लगी प्लेट में डालें और कुछ मिनट बाद समान रूप से फैला दें। पैन में बचे हुए मिश्रण में कोको पाउडर और काजू के टुकड़े डालें और अच्छी तरह मिलाएँ, २–३ मिनट तक हिलाएँ। बचे हुए मिश्रण को चिकनी की हुई प्लेट में निचली परत के ऊपर फैलाएँ और समान रूप से फैलाएँ। जब यह ठंडा हो जाए, तो मनचाहे आकार में काट लें।

🌹रोज काजू कतली

सामग्री:

– १ कप काजू

– १ कप चीनी

– गुलाबी रंग

– १/२ कप पानी

– १/४ छोटा चम्मच इलायची पाउडर

– १ बड़ा चम्मच गुलाब का शरबत (या १–२ बूँद गुलाब का एसेंस)

निर्देश:

१. काजू को बारीक पीस लें। २. एक पैन में चीनी, पानी और इलायची पाउडर मिलाएँ। चीनी घुलने तक गरम करें। ३. मिश्रण में उबाल आने दें, फिर आँच धीमी कर दें और ५–७ मिनट तक या १५०°C (३००°F) तापमान तक उबलने दें। ४. काजू पाउडर रंग डालें और अच्छी तरह मिलाएँ। ५. ५–७ मिनट तक या मिश्रण के गाढ़ा होने और आटे

जैसा गाढ़ापन आने तक पकाएँ। ६. आँच से उतार लें, गुलाब का सिरप/एसेंस डालें और अच्छी तरह मिलाएँ। ७. मिश्रण को गरमागरम गूंद लें। ८. मिश्रण को पतली परत में बेल लें। ९. हीरे के आकार के टुकड़ों (कतली) में काट लें। १०. चाहें तो खाने योग्य सोने के चूर्ण या सूखे गुलाब की पंखुड़ियों से सजाएँ।

सुझाव:

– चाशनी के सही तापमान तक पहुँचने के लिए थर्मामीटर का इस्तेमाल करें। – मिश्रण को ज़्यादा न पकाएँ, वरना यह भुरभुरा हो जाएगा। – आप अपनी पसंद के अनुसार गुलाब के सिरप की मात्रा कम या ज़्यादा कर सकते हैं। स्वादिष्ट गुलाब काजू कतली का आनंद लें।

🥜मूंगफली कतली

सामग्री:

– १ कप मूंगफली

– १/२ कप चीनी

– १/४ कप पानी

– १ छोटा चम्मच घी

– १/२ छोटा चम्मच इलायची पाउडर (वैकल्पिक)

– दूध पाउडर (स्वाद के लिए वैकल्पिक)

निर्देश:

१. *मूंगफली भून लें*: १ कप मूंगफली को धीमी आंच पर तब तक भूनें जब तक कि उसका छिलका अलग न होने लगे। ठंडा होने दें, रगड़ें और छिलका उतार दें।

२. *मूंगफली पीस लें*: भुनी हुई मूंगफली को ब्लेंडर या मसाला जार में बारीक पीस लें। गुठलियाँ हटाने के लिए छान लें।

३. *चीनी की चाशनी बनाएँ*: १/२ कप चीनी और १/४ कप पानी को तब तक उबालें जब तक एक तार की चाशनी न बन जाए।

४. *मूंगफली पाउडर और चीनी की चाशनी मिलाएँ*: मूंगफली पाउडर को चीनी की चाशनी में डालें और अच्छी तरह मिलाएँ। मिश्रण के गाढ़ा होने तक पकाएँ।

५. *घी और इलायची पाउडर डालें*: १ छोटा चम्मच घी और १/२ छोटा चम्मच इलायची पाउडर डालें। अच्छी तरह मिलाएँ।

६. *कतली का आकार दें*: मिश्रण को चिकने किए हुए चर्मपत्र कागज़ पर डालें, गूंधें और मनचाहे आकार में बेल लें। हीरे के आकार में काट लें।

७. *ठंडा होने दें*: कतली को रखने से पहले पूरी तरह ठंडा होने दें।

*सुझाव

– बेहतरीन स्वाद के लिए ताज़ी, उच्च गुणवत्ता वाली मूंगफली का इस्तेमाल करें। – स्वादानुसार चीनी की मात्रा कम या ज़्यादा करें। – गाढ़ापन और क्रीमी बनावट के लिए मिल्क पाउडर डालें। – गुलाब का अर्क या केसर जैसे स्वादों के साथ प्रयोग करें। – कतली को एयरटाइट कंटेनर में २ हफ़्ते तक स्टोर करें।

तिल गुड कतली

सामग्री:

– १ कप तिल

– १/२ कप मूंगफली (वैकल्पिक)

– १ कप गुड़

– १ बड़ा चम्मच घी

विधि –

१. *तिल भून लें*: तिल को एक कड़ाही में धीमी आँच पर हल्का फूलने तक भूनें। ठंडा होने दें।

२. *तिल पीस लें*: भुने हुए तिल को बारीक पीस लें।

३. *मूंगफली भून लें (वैकल्पिक)*: मूंगफली को एक कड़ाही में कुरकुरा होने तक भूनें। दरदरा पीस लें।

४. *गुड़ की चाशनी बनाएँ*: गुड़ को एक कड़ाही में १/४ कप पानी के साथ मध्यम आँच पर तब तक गरम करें जब तक कि यह एक तार की चाशनी न बन जाए।

५. *तिल और गुड़ की चाशनी मिलाएँ*: गुड़ की चाशनी में पिसे हुए तिल और मूंगफली (अगर इस्तेमाल कर रहे हों) मिलाएँ। अच्छी तरह मिलाएँ।

६. *कतली को आकार दें*: मिश्रण को चर्मपत्र कागज़ पर डालें, दूसरी परत से ढक दें और उसे एक पतली शीट (लगभग १/२ सेमी मोटी) में बेल लें। ऊपर से भुने हुए तिल छिड़कें।

७. *मनचाहे आकार में काटें*: कतली को गरम रहते हुए मनचाहे आकार में काटें।

सुझाव:

– कतली को गरम रहते हुए ही बेलें और काटें ताकि उसे संभालना आसान हो। – अपनी पसंद की मिठास के अनुसार गुड़ की मात्रा कम या ज़्यादा करें। – तिल गुड़ कतली को एक एयरटाइट कंटेनर में २ हफ़्ते तक स्टोर करें।

🍮अंजीर कतली

सामग्री –

२ कप मावा

७–८ अंजीर,टुकड़ों में कटा हुआ

१ कप शुगर

१ टी स्पून लीक्विड ग्लूकोज

५–६ बादाम, टुकड़ों में कटा हुआ

५–६ काजू टुकड़ों में कटा हुआ

विधि –

खोए को कढ़ाही में धीमी आंच पर पकाएं, लगातार चलाते रहे, जब तक की खोया पूरी तरह न पिघल न जाएं। शुगर, ग्लूकोज डालें और इसे लगातार पकाएं, मिश्रण को गाढ़ा होने दें। इसमें बादाम, काजू और अंजीर को अच्छी तरह मिलाएं। मिश्रण को ८ इंच ग्रीस की हुई प्लेट में फैलाएं। इसे ठंडा होने दें। पीस में काट लें और सर्व करें।

🍣बेसन कतली

सामग्री:

– २ कप बेसन

– १ कप दानेदार चीनी

– १/२ कप घी

– १/४ छोटा चम्मच इलायची पाउडर

– १/४ छोटा चम्मच जायफल पाउडर

– सजाने के लिए कटे हुए मेवे या सूखे मेवे (वैकल्पिक)

– विधि –

१. एक बड़े बर्तन में मध्यम आँच पर घी गरम करें। २. बेसन डालें और घी में हल्का सुनहरा भूरा और खुशबूदार होने तक भूनें। जलने से बचाने के लिए लगातार चलाते रहें। ३. एक अलग बर्तन में चीनी और १/२ कप पानी मिलाएँ। मिश्रण को मध्यम आँच पर, बीच-बीच में चलाते हुए, चीनी के घुलने और चाशनी के एक तार की होने तक गरम करें। ४. चाशनी में इलायची पाउडर और जायफल पाउडर डालें और अच्छी तरह मिलाएँ। ५. भुने हुए बेसन के मिश्रण में धीरे–धीरे चाशनी डालें और लगातार चलाते रहें ताकि

गुठलियाँ न पड़ें। ६. मिश्रण को लगभग १०–१५ मिनट तक या गाढ़ा होने और पैन के किनारों से अलग होने तक पकाएँ। ७. पैन को आँच से उतार लें और मिश्रण को थोड़ा ठंडा होने दें। ८. किसी सतह पर घी लगाएँ और उस पर मिश्रण डालें। मिश्रण को तब तक धीरे–धीरे गूंधें जब तक वह लचीला न हो जाए। ९. मिश्रण को लगभग १/४ इंच मोटी बेल लें। १०.मनचाहे आकार में काट लें। ११. चाहें तो कटे हुए मेवे या सूखे मेवे से सजाएँ। १२. परोसने से पहले बेसन कतली को ठंडा होने दें और पूरी तरह से जमने दें।

सुझाव:

– मिश्रण को जलने से बचाने के लिए भारी तले वाले पैन का इस्तेमाल करें। – बेसन की गुणवत्ता के अनुसार घी की मात्रा समायोजित करें। – मिश्रण को ज़्यादा न पकाएँ, क्योंकि यह बहुत सख्त हो सकता है।

🍣बादाम कतली

सामग्री:

– १ कप बादाम

– १ कप चीनी

– १/२ कप पानी

– १/४ छोटा चम्मच इलायची पाउडर

– १ बड़ा चम्मच घी या बिना नमक का मक्खन

– सजावट के लिए सिल्वर लीफ या खाने योग्य ग्लिटर (वैकल्पिक)

– विधि –

१. बादाम को ४–५ घंटे या रात भर पानी में भिगोएँ। पानी निकाल दें और छिलका उतार लें। २. बादाम को फ़ूड प्रोसेसर या ब्लेंडर से बारीक पीस लें। ३. एक पैन में चीनी और पानी मिलाएँ। इसे तब तक गर्म करें जब तक चीनी घुल न जाए और मिश्रण एक तार का न हो जाए। ४. पैन में बादाम का पेस्ट, इलायची पाउडर और घी डालें। अच्छी तरह मिलाएँ। ५. मध्यम आँच पर, लगातार चलाते हुए, मिश्रण के गाढ़ा होने और पैन के किनारों से अलग होने तक पकाएँ। ६. आँच से उतार लें, थोड़ा ठंडा होने दें और मिश्रण को तब तक गूंधें जब तक यह चिकना न हो जाए। ७. मिश्रण को लगभग १/४ इंच मोटी पतली परत में बेल लें। ८. हीरे के आकार के टुकड़ों या मनचाहे आकार में काट लें।

चाँदी के वर्क से सजाये।



🥛🥛🥛🥛🥛🥣बेसिक दही वड़ा बनाने की विधि (सबके लिए बेस)

सामग्री:

* उड़द दाल – १ कप

* मूंग दाल – १/४ कप (ऑप्शनल, नरमी के लिए)

* अदरक – १ छोटा टुकड़ा

* नमक – स्वाद अनुसार

* तेल – तलने के लिए

विधि:

१. दाल को ६ घंटे भिगो दें। २. पानी निकालकर मिक्सी में बहुत मुलायम पीसें। ३. बैटर को ५ मिनट फेंटें ताकि हवा भर जाए। ४. कढ़ाही में तेल गरम कर छोटे वड़े तल लें। ५. वड़ों को गुनगुने नमक वाले पानी में १५ मिनट भिगो दें। ६. हल्के हाथ से निचोड़ लें।

१🟦 सादा दही वड़ा

सामग्री:

* तैयार वड़े

* फेंटी हुई दही – २ कप

* नमक

* भुना जीरा पाउडर

* लाल मिर्च पाउडर

विधि:

१. प्लेट में वड़े रखें। २. ऊपर से दही डालें। ३. नमक, जीरा पाउडर, मिर्च डालें। ४. ठंडा परोसें।

२🟦 दिल्ली स्टाइल दही भल्ले

अतिरिक्त सामग्री:

* इमली की चटनी * हरी चटनी * चाट मसाला * अनारदाना पाउडर

विधि:

१. वड़ों पर दही डालें। २. ऊपर से दोनों चटनियाँ डालें। ३. चाट मसाला, मिर्च, जीरा पाउडर छिड़कें। ४. ठंडा–ठंडा परोसें।

३🟦 बनारसी दही वड़ा

खास सामग्री:

* मलाईदार दही * किशमिश * काजू टुकड़े * अनार * केसर (थोड़ा सा)

विधि:

१. दही में केसर मिलाएँ। २. वड़ों पर डालें। ३. ऊपर से ड्राय फ्रूट्स और अनार डालें। ४. हल्की मीठी चटनी डालें।

४🟦 तड़का दही वड़ा

तड़के के लिए:

* घी – २ चम्मच * राई * जीरा * करी पत्ता * सूखी लाल मिर्च * हींग

विधि:

१. वड़ों पर दही डालें। २. तड़का तैयार करें। ३. गरम तड़का ऊपर डालें। ४. नमक और हरा धनिया डालें।

५🟦 शाही दही वड़ा

सामग्री:

* मलाई * काजू पेस्ट * केसर * इलायची पाउडर * हल्की मीठी चटनी

विधि:

१. दही में काजू पेस्ट और मलाई मिलाएँ। २. वड़ों पर डालें। ३. ऊपर से केसर, इलायची और ड्राय फ्रूट डालें।

६🟦 ब्रेड दही वड़ा (इंस्टेंट)

सामग्री:

* ब्रेड स्लाइस * उबला आलू * कॉर्नफ्लोर * नमक * चाट मसाला

विधि:

१. ब्रेड को बेलकर भरावन डालें। २. गोल आकार दें। ३. तल लें। ४. ऊपर से दही और चटनियाँ डालें।



फेमस गुजराती फ़रसान 🍱🌮🍣

ये है गुजरात के फेमस नाश्ता सभी रेसिपी नीचे लिखी हुई हैं।

🥘घर मे बनाए फाफडा

सामग्री –

२ कप बेसन

नमक स्वादानुसार

१ चम्मच बेकिंग सोडा

२ बड़े चम्मच तेल

१/२ चम्मच अजवायन

तलने के लिए तेल

विधि –

एक परात में २ चम्मच तेल और १/२ कप पानी को मिलाए और हाथ से लगातार फैटे। जब तक तेल और पानी अच्छे से मिल कर सफेद ना हो जाए, तब तक फेटना है। अब इसमें नमक, सोडा, अजवायन और थोड़ा–थोड़ा कर के बेसन मिलाये। बेसन थोडा–थोड़ा कर के मिलाना है। आटा जैसा लगा ले। कड़ाही में तेल गरम करें. तेल गरम होने पर हाथ से दबाकर फाफडा फैलाए और तलने दे। कुरकुरी होने पर कढ़ाही से निकाल ले। ठंडा होने दे। ताजा फाफडा तैयार।

🥘घर पर बनाइये गरमागरम रसभरी जलेबी😋💦

सामग्री –

२ कप मैदा

२ चम्मच बेसन

१ चम्मच सूजी/रवा

१/४ चम्मच बेकिंग सोडा (optional)

१/२ कप खट्टा दही

चुटकी भर ऑरेंज फूड कलर

२ कप देसी घी फ्राई के लिए

२ कप चीनी

केसर

१/२ चम्मच इलायची पाउडर

रेसिपी –

मैदा, सूजी ,बेसन, दही और नारंगी रंग को अच्छे से मिक्स करें और २४ घंटे के लिए ढक कर खमीर बनने के लिए रख दे.. अच्छे से खमीर बनने के लिए गरम जगह पर रखें। पैन में चीनी डाले और १ कप पानी डाल कर बिना तार की चाशनी बनाये.केसर और इलाइची पाउडर मिलाये और ५ मिनट पकाये. गैस बंद कर दे. घी गरम करे. घोल में बेकिंग सोडा मिलाये। सॉस की बोतल में या कपडे में घोल को डाले और गरम घी में जलेबी बना ले। दोनों तरफ से कुरकुरी फ्राई करें.गरम चासनी में जलेबी २–५ मिनट डूबो के निकाल ले...तैयार गरमा गरम जलेबी.

🥘गुजरात का प्रसिद्ध–सफेद खट्टा ढ़ोकला

सामग्री –

१ कप कोलम चावल (कनी)

१/२ कप उड़द धुली दाल

१/२ कप खट्टा दही

३ छोटे चम्मच तेल

८–१० कढी पत्ते

नमक स्वादानुसार

लाल मिर्च पाउडर

Eno

तड़के के लिए-

३ छोटे चम्मच तेल

१/२ छोटा चम्मच राई

हींग

३–४ हरी मिर्च कटी हुई

विधि –

चावल और दाल को अच्छे से धोकर पानी में २ घंटे भिगो दे। थोड़े से पानी के साथ पेस्ट बना ले और ढक कर ७–८ घंटे (रातभर) रख दे। सुबह दही, तेल और नमक मिलाए। जरूरत हो तो Eno मिलाए। एक थाली में तेल लगाए और उसमे पेस्ट डाल दे। ऊपर लाल मिर्च पाउडर छिड़क दे। २०–२५ मिनिट स्टीम कर ले। थोड़ा ठंडा होने दे। तड़का पैन में तेल गरम करे और कढ़ी पत्ता, राई, हींग, हरी मिर्ची का तड़का लगाए। ढोकले पर डाल दे। काट कर चटनी के साथ सर्व करे।

🥘स्पंजी और थोड़ा खट्टा - थोड़ा मीठा

खमन ढोकला 🥞

सामग्री –

१.५ कप बेसन

१/४ चम्मच हल्दी पाउडर

१/२ चम्मच नमक

२ चम्मच नींबू का रस

२ चम्मच चीनी पाउडर

१ चम्मच ईनो

१/२ चम्मच राई

६–७ कढ़ी पत्ते

४ हरी मिर्च

१ चम्मच तेल

रेसिपी –

एक कटोरे मे बेसन, हल्दी, नमक मिला ले। १ चम्मच नीबू का रस और चीनी पाउडर, १/२ कप पानी मिलाये और बेसन में अच्छे से मिक्स करे। १ चम्मच ईनो मिलाये। जल्दी से स्टीम करने रख दे। २० मिनट बाद गैस बंद कर दे। तड़के के लिए तेल गरम करे। राई और करी पत्ता डाले। कटी हरी मिर्ची डाले। १/२ कप पानी डाले। १ चम्मच चीनी, १ चम्मच नींबू का रस और जरा सा नमक मिला कर १ मिनट उबाले। गैस बंद कर के कुछ देर ठंडा होने दे। कटे ढोकले पर तड़का चम्मच से थोड़ा–थोड़ा कर के डाले। हरे धनिये से गार्निश करें. तैयार।

🥘मैथी थेपला

सामग्री –

१ कटोरी गेहू का आटा

नमक स्वाद के अनुसार

१ कटोरी कटी हुई मेथी

२ कटी हुई हरी मिर्च

२ छोटे चम्मच तिल

१/२ चम्मच लाल मिर्च

१/४ चम्मच हल्दी पाउडर

सौंफ

अजवायन

देसी घी

विधि – सभी को अच्छे से मिलायें...और थोड़े से पानी से आटा गूथ ले....थोड़ी देर आटे को ढककर रख दे...फिर रोटी बेल के तवे पर दोनो तरफ घी लगा कर करारा सेक ले. ....मैथी का थेपला तैयार.

गुजरात का प्रसिद्ध नाश्ता – खांडवी

सामग्री –

१ कप बेसन

१ कप खट्टा दही

१/२ कप पानी

१/२ चम्मच अदरक का पेस्ट

१/२ चम्मच हरी मिर्च का पेस्ट

१/२ चम्मच लाल मिर्च पाउडर

नमक स्वादानुसार

हींग

१/४ चम्मच हल्दी

तड़के के लिए –

२ चम्मच तेल

१/२ चम्मच सरसों

२ साबुत लाल मिर्च

४–५ कढ़ीपत्ता

कटा हुआ हरा धनिया

१/४ कप नारियल

विधि –

बेसन को एक कटोरे में डालें। इसमें अदरक–हरी मिर्च का पेस्ट, लाल मिर्च पाउडर, नमक, हींग और हल्दी डालकर मिक्स करें। दही डालकर अच्छे से मिले और पेस्ट बनाएं। बेसन मे गुठली न रहे। पानी मिलाये। कढ़ाई गरम करे और घोल डाले। आंच को तेज़ रखें, उबाल आने दें, इसे लगातार चलाते रहें, ताकि यह कड़ाही में न लगें। लगातार चलाएं, आंच को आप अपने हिसाब से घटाते और बढ़ाते रहे, जिससे तली में जलने ना लगे। जब बेसन पूरी तरह पक जाएगा तो कड़ाही से अलग होने लगेगा या चम्मच बेसन में डालकर देखेंगे और एकदम साफ निकलेगा तो बेसन सही से पक गया है। रबड़ स्पैटुला से इसको पतली सतह पर जितना पतली लेयर में फैला सकते है, उतना फैलाएं। तड़का पैन में तेल गर्म करें। इसमें सरसों, कढ़ीपत्ता, साबुत लाल मिर्च डालें। फेलाये बेसन पर डाल दे। ऊपर नारियल और हरा धनिया डालें, लाल मिर्च को हटा दे। बेसन की परत को छोटी–छोटी पतली पट्टियों में काट लें। हाथ से रोल करें और प्लेट में रखें। नारियल और हरे धनिए से गार्निश करे। हरी चटनी और तली हुई मिर्ची के साथ सर्व करें।

🥙फेमस गुजराती नाश्ता – लौकी के मुठिये

सामग्री –

१ कप कसी हुई लौकी

२ कटी हुई हरी मिर्च

१ चम्मच अदरक लहसुन का पेस्ट

१/४ चम्मच अजवाइन

१ कप गेहूँ का आटा

२ चम्मच बेसन

२ चम्मच सूजी

नमक स्वाद के अनुसार

१/४ चम्मच हल्दी पाउडर

१/२ चम्मच लाल मिर्च पाउडर

१ चम्मच नींबू का रस

१ चम्मच चीनी

२ चम्मच तेल

तड़का –

२ चम्मच तेल

१/२ चम्मच राई

१ चम्मच तिल

हींग

कटा हुआ हरा धनिया

रेसिपी –

एक कटोरी में लौकी, बेसन, आटा, सूजी, सब मसाले डाल कर अच्छे से मिक्स करते हुए आटा लगाएं...लौकी में पहले से ही पानी होता है इसलिए जरूरी है तो ही पानी का इस्तेमाल करें..आटे को कवर कर के रख देंगे...बाद में बड़े–बड़े गट्टे बना के इडली जैसी स्टीम कर लेंगे...मध्यम आंच पर २० मिनट तक स्टीम करें. बाहर निकाल के ठंडा होने के बाद कट कर लेंगे...एक पैन में तेल गरम करेंगे और हींग, राई, तिल डाल कर गट्टे डालेंगे। .. २ मिनिट बाद धनिये से गार्निश करेंगे... तैयार।

🥙गुजरात की प्रसिद्ध चटपटी – कच्छी दाबेली 🍣🌮

३ बड़े आलू

२ प्याज

१/४ चम्मच गरम मसाला

१/२ कप मूंगफली

नमक स्वाद के अनुसार

१/२ चम्मच लाल मिर्च पाउडर

२ चम्मच इमली की चटनी

१ चम्मच लहसुन की चटनी

४ पाव बन

मक्खन

बारीक सेव

हरी चटनी

विधि –

आलू को उबाल ले और छील कर अच्छे से मैश कर ले। कड़ाई में तेल डाले और मूंगफली फ्राई कर ले। मूंगफली पर नमक, चीनी, लाल मिर्च पाउडर डालें। १ बड़े चम्मच तेल में लहसुन की चटनी डालें और पकाये। इसमे गरम मसाला, लाल मिर्च पाउडर और इमली की चटनी डालें। मैश किए हुए आलू मिलाये। बन को काट कर मक्खन बीच में आलू का मसाला लगाये। बंद करके कर तवे पर दोनो ओर से सेके। भुनी हुई मूंगफली, बारीक सेव लगाये और हरी और मीठी चटनी के साथ गरमागरम सर्व करे।

मेथी के पकौड़े (मेथी गोटा)

सामग्री –

१ कप बेसन

२ चम्मच चावल का आटा

१ कप बारीक कटी हुई मेथी

१/४ कप बारीक कटा हरा धनियां 6 बारीक कटी हरी मिर्च

१ चम्मच बारीक कटी अदरक नमक स्वादानुसार

१/२ चम्मच चीनी

फ्राई के लिए तेल

विधि – सब को मिला के पानी के साथ पकौड़े का घोल बना ले. तेल गरम करे. पकौड़े के घोल में १ चम्मच गरम तेल मिलायें और कुरकुरे पकौड़े तल ले. हरी चटनी के साथ गरम गरम सर्वे करे.

नायलोन ढोकला

सामग्री:

– १ कप बेसन

– १/२ कप दही

– १/२ कप पानी

– १/४ चम्मच हल्दी पाउडर

– १ चम्मच अदरक-हरी मिर्च पेस्ट

– १ चम्मच नींबू का रस

– १/२ चम्मच नमक

– १/४ चम्मच ईनो फ्रूट सॉल्ट

– १ बड़ा चम्मच तेल

– १ चम्मच सरसों के दाने

– १ चम्मच तिल

– ७–८ कटी हुई हरी मिर्च

लाल मिर्च पाउडर

– १ बड़ा चम्मच कटा हुआ हरा धनिया

– १ चम्मच नारियल का बुरादा (वैकल्पिक)

विधि:

१. *बैटर तैयार करें:* एक बड़े बर्तन में बेसन, दही, पानी, हल्दी पाउडर, अदरक-हरी मिर्च पेस्ट, नींबू का रस और नमक मिलाकर एक स्मूद बैटर बनाएं।

२. *भाप में पकाएं:* एक ढोकला स्टैंड या किसी बड़े बर्तन में पानी गरम करें। एक ग्रीस लगी हुई थाली में बैटर डालें और १५–२० मिनट तक भाप में पकाएं।

३. *ईनो फ्रूट सॉल्ट डालें:* १५ मिनट बाद गैस बंद कर दें और ढोकला में ईनो फ्रूट सॉल्ट छिड़कें। तुरंत ढक दें और २–३ मिनट तक भाप में पकने दें।

४. *तड़का लगाएं:* एक पैन में तेल गरम करें। इसमें सरसों के दाने, तिल , लाल मिर्च और हरी मिर्च डालकर भुनें। इस तड़के मे ढोकला डालें।

५. *परोसें:* ढोकला को हरा धनिया और नारियल के बुरादे से सजाकर गरमा गरम परोसें।

टिप्स:

– बैटर को अच्छी तरह मिलाएं ताकि गुठलियां न रहें। – ढोकला को ज्यादा समय तक न पकाएं, इससे वह सख्त हो सकता है।

🥙चटपटी कुरकुरी बाकरवाडी 🥙🥙

२ कप मैदा

१ बड़ा चम्मच बेसन

१/४ चम्मच अजवाइन

नमक स्वाद के अनुसार

२ चम्मच तेल मोयन के लिए

मसाले के लिए –

२ चम्मच नारियल पाउडर

१/२ चम्मच सौंफ

१ चम्मच साबूत धनिया

१/२ चम्मच जीरा

१ चम्मच तिल

१/४ चम्मच गरम मसाला

१/२ चम्मच लाल मिर्च पाउडर

१ चम्मच शक्कर

१/४ चम्मच हल्दी पाउडर

१/४ कप बेसन की सेव

नमक स्वाद के अनुसार

४–५ चम्मच इमली की खट्टी मिट्टी चटनी

तेल तलने के लिए

विधि –

एक कटोरे मे मैदा और बेसन ले। इसमे अजवाइन, नमक डाले। मोयन मिलाये। पानी से कड़क आटा लगा ले। १५ मिनट के लिए ढक कर रख दे। मसाला बनाने के लिए जीरा, सौंफ और धनिया कढ़ाही में डालकर एक मिनट भुने। तिल डालें। १ मिनट भुने। नारियल डाले। १ मिनट और भुने। प्लेट में निकाल लें। हल्का ठंडा होने पर इसमें शक्कर, मिर्च पाउडर, गरम मसाला, हल्दी और बेसन की सेव डालकर मिक्सी में पिस लें। आटे को फिर से एक बार मिक्स करें। उसके पाँच लोई बना लें। मसाले को भी पाँच भाग में बाँट ले। एक पतली चपाती बेलें बीच में पतला और साइड से हल्का मोटा रखे। हल्की सी इमली की चटनी फेलाये। किनारो पर चटनी नही लगाएँ। मसाले को फैलाकर हाथ से दबा दे। अब पतला पतला लपेट लें। हाथ से बेलन की तरह रोल करे। जिससे अंदर की हवा निकल जाए और अच्छे से सेट भी हो जाए। दोनों साइड से चिपका दे। रोल को एक–एक इंच की साइज मे काट लें। हाथ से हर पीस को हल्का सा दबा दे। सभी भाखरवड़ी ऐसे ही बना ले। कड़ाई में तेल गरम करे। जब तेल गर्म हो जाएँ तो आँच धीमी करके भाकरवड़ी तलने के लिए डाल दे। कुछ देर बिना हिलाये पकने दे। एक मिनट बाद पलट दे। हल्का लाल होने तक तले। बाहर निकाल ले और ठंडा होने दे। एयरटाइट डब्बे मे स्टोर करे। १० दिनों तक स्टोर कर सकते है।

सेव खामनी

गुजराती सेव खामनी/खमणी/अमीरी खमणी

विधि – एक बाउल में २५० g खमण ढोकला के पीस डाले। हाथ से ढोकले के पीस का चूरा बना लें। एक कड़ाही में दो चम्मच तेल गर्म होने दें। तेल में कढ़ी पत्ता, सरसो के दाने और हींग डालकर भूनें। इसमें बारीक कटी हुई हरी मिर्च डालकर फ्राई करे। गैस बंद कर दें। खमन के चूरे को कड़ाही मे डाले। अच्छी तरह मिक्स करें। अनार दाना और बारीक सेव को गार्निश करें।



कुछ मीठा हो जाए खास ६ तरह के हलवा बनाए रेसिपी पढ़े निचे 👇👇👇

🔶🔶सूजी का हलवा बनाने की विधि:

सामग्री:

– सूजी (रवा) – १ कप

– चीनी – १ कप

– घी – १/२ कप

– पानी या दूध – २ कप

– इलायची पाउडर – १/२ चम्मच

– काजू, बादाम, पिस्ता – सजावट के लिए (वैकल्पिक)

विधि:

१. एक कड़ाही में घी गरम करें। इसमें सूजी डालें और मध्यम आंच पर सुनहरा होने तक भूनें। ध्यान रखें कि सूजी जले नहीं। भुने हुए सूजी की खुशबू आनी चाहिए २. एक अलग बर्तन में पानी या दूध गरम करें। यदि आप दूध का उपयोग कर रहे हैं तो उसे सूजी के भुने हुए मिश्रण में डालें। ३. अब, गरम दूध या पानी धीरे-धीरे सूजी में डालते जाएं और लगातार हिलाते रहें ताकि गुठलियां न बनें। पानी या दूध पूरी तरह मिल जाने के बाद, आंच धीमी कर दें। ४. मिश्रण को धीमी आंच पर पकने दें, जब तक कि वह गाढ़ा होकर हलवे जैसा न हो जाए। इस दौरान इसे बार-बार हिलाते रहें। ५. चीनी डालें और अच्छी तरह मिलाएं। फिर से पकने दें जब तक कि चीनी पूरी तरह घुल जाए और हलवा गाढ़ा हो जाए। ६. अंत में, इलायची पाउडर डालें और मिलाएं। ७. गरमागरम हलवे को कटोरी में निकालें और ऊपर से कटे हुए मेवे से सजाएं।

🔶🔶आटे का हलवा बनाने की विधि:

सामग्री:

– गेहूं का आटा – १ कप

– घी – १/२ कप

– चीनी – १ कप

– पानी – २ कप

– इलायची पाउडर – १/२ चम्मच

– काजू, बादाम, पिस्ता – सजावट के लिए (वैकल्पिक)

विधि:

१. एक गहरे पैन में घी गरम करें। इसमें आटे को डालें और मध्यम आंच पर सुनहरा होने तक भूनें। लगातार हिलाते रहें ताकि आटा जले नहीं। २. जब आटा अच्छी तरह भुना जाए और उसकी खुशबू आने लगे, तो इसे ठंडा होने दें। ३. एक अलग बर्तन में पानी गरम करें। उसमें चीनी डालें और मिलाएं। चीनी पूरी तरह घुलने दें। ४. अब, गरम चीनी वाले पानी को धीरे-धीरे भुने हुए आटे में डालते जाएं और लगातार हिलाते रहें ताकि कोई गुठली न बने। ५. मिश्रण को धीमी आंच पर पकने दें, जब तक कि वह गाढ़ा होकर हलवे जैसा न हो जाए। ६. अंत में, इलायची पाउडर डालें और मिलाएं। ७. गरमागरम हलवे को कटोरी में निकालें और ऊपर से कटे हुए मेवे से सजाएं।

🔶🔶मूंग दाल का हलवा बनाने की विधि:

सामग्री:

– मूंग दाल (छोटी हरी मूंग दाल) – १ कप

– घी – १/२ कप

– चीनी – १ कप

– पानी – २ कप (या आवश्यकता अनुसार)

– इलायची पाउडर – १/२ चम्मच

– मेवे (काजू, बादाम, पिस्ता) – सजावट के लिए (वैकल्पिक)

विधि:

१. मूंग दाल को धोकर कम से कम २–३ घंटे पानी में भिगो दें। फिर अच्छी तरह से पीस लें या बारीक पीस लें। २. एक कड़ाही में घी गरम करें। इसमें पीसी हुई मूंग दाल डालें और मध्यम आंच पर सुनहरा होने तक भूनें। जब मूंग दाल का रंग बदल जाए और खुशबू आए, तो गैस बंद कर दें। ३. एक अलग बर्तन में पानी गरम करें और उसमें चीनी डालकर मिलाएं। चीनी पूरी तरह घुल जाने पर निकाल लें। ४. अब, भुनी हुई मूंग दाल में गरम चीनी का पानी धीरे-धीरे डालते जाएं और लगातार हिलाते रहें ताकि गुठलियां न बनें। ५. मिश्रण को धीमी आंच पर पकने दें, जब तक कि वह गाढ़ा होकर हलवे जैसा न हो जाए। ६. अंत में, इलायची पाउडर डालें और मिलाएं। ७. गरमागरम मूंग दाल का हलवा तैयार है। ऊपर से कटे हुए मेवे डालें और परोसें।

🔶🔶गाजर का हलवा बनाने की विधि:

सामग्री:

– कटी हुई गाजर – ४ कप (लगभग ४–५ मध्यम आकार की गाजर)

– दूध – २ कप

– घी – ४–५ टेबलस्पून

– चीनी – ३/४ कप (स्वादानुसार कम या ज्यादा कर सकते हैं)

– इलायची पाउडर – १/२ चम्मच

– मेवे (काजू, बादाम, पिस्ता) – सजावट के लिए (वैकल्पिक)

विधि:

१. गाजर को धोकर छील लें और बारीक कद्दूकस कर लें। २. एक गहरे पैन या कड़ाही में घी गरम करें। उसमें कद्दूकस की हुई गाजर डालें और मध्यम आंच पर ५–७ मिनट तक भूनें ताकि उसकी खुशबू आए। ३. अब, दूध डालें और मिलाएं। मिश्रण को मध्यम आंच पर पकने दें, कभी-कभी हिलाते हुए, जब तक कि दूध पूरी तरह सूख न जाए और गाजर नरम और गाढ़ा हो जाए। ४. फिर, चीनी डालें और अच्छी तरह मिलाएं। चीनी मिलते ही हलवा गाढ़ा हो जाएगा। ५. अब, इलायची पाउडर डालें और मिलाएं। आप चाहें तो मेवे काटकर ऊपर से सजावट के लिए डाल सकते हैं। ६. हलवे को और कुछ मिनट पकने दें ताकि मेवे भी थोड़े नरम हो जाएं। ७. गरमागरम गाजर का हलवा परोसें। आप इसे ठंडा भी खा सकते हैं।

🔶🔶केले का हलवा बनाने की विधि:

सामग्री:

– पके हुए केले – ४ बड़े (मध्यम आकार के)

– घी – २ टेबलस्पून

– चीनी – १/२ कप (स्वादानुसार कम या ज्यादा कर सकते हैं)

– इलायची पाउडर – १/४ चम्मच

– मेवे (काजू, बादाम, पिस्ता) – सजावट के लिए (वैकल्पिक)

विधि:

१. केले छीलकर अच्छी तरह से मैश कर लें। आप चाहें तो बारीक टुकड़ों में भी काट सकते हैं, लेकिन मैश करना आसान होता है। २. एक पैन में घी गरम करें। उसमें मैश किए हुए केले डालें और मध्यम आंच पर कुछ मिनट तक भूनें, ताकि उसका पानी सूख जाए। ३. अब, चीनी डालें और अच्छे से मिलाएं। चीनी मिलते ही मिश्रण गाढ़ा होने लगेगा। ४. इलायची पाउडर डालें और मिलाएं। चाहें तो ऊपर से मेवे काटकर सजावट कर सकते हैं। ५. कुछ मिनट और पकाएं ताकि हलवा गाढ़ा और खुशबूदार हो जाए। ६. गरमागरम केले का हलवा तैयार है। इसे परोसें और आनंद लें।

🔶🔶सेब का हलवा बनाने की विधि:

सामग्री:

– सेब – ४ बड़े (मध्यम आकार के, छिले और कटे हुए)

– घी – २ टेबलस्पून

– चीनी – १/२ कप (स्वादानुसार कम या ज्यादा कर सकते हैं)

– इलायची पाउडर – १/४ चम्मच

– मेवे (काजू, बादाम, पिस्ता) – सजावट के लिए (वैकल्पिक)

विधि:

१. सेब को छीलकर छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें। २. एक पैन में घी गरम करें। उसमें सेब के टुकड़े डालें और मध्यम आंच पर कुछ मिनट तक भूनें ताकि वे नरम हो जाएं। ३. अब, चीनी डालें और अच्छी तरह मिलाएं। चीनी मिलते ही सेब का रस निकलने लगेगा और मिश्रण गाढ़ा होने लगेगा। ४. इलायची पाउडर डालें और मिलाएं। आप चाहें तो कटे हुए मेवे भी डाल सकते हैं। ५. मिश्रण को कुछ मिनट और पकने दें, जब तक कि हलवा गाढ़ा और खुशबूदार न हो जाए। ६. गरमागरम सेब का हलवा परोसें। आप इसे ठंडा भी खा सकते हैं।

यह हलवा बहुत ही स्वादिष्ट और पौष्टिक होता है। आप चाहें तो ऊपर से मेवे भी डाल सकते हैं।



घर में आसानी से बना सकते है १६ रेसिपी 👇👇

🔶🔶अखरोट का हलवा

सर्विंग: २–३ लोग

सामग्री

अखरोट – १ कप

दूध – १/२ कप

देसी घी – ३ टेबल स्पून

चीनी – २ टेबल स्पून

इलायची पाउडर – १/२ छोटा चम्मच

कुकिंग निर्देश

१. सबसे पहले अखरोट को मिक्सी जार में डालकर दरदरा पीस लें। २. एक पेन में देसी घी डालकर अखरोट का पाउडर डालें और धीमी आंच पर ५ मिनट तक भूने। ३. अखरोट पाउडर का रंग ब्राउन होने पर इसमें दूध और इलायची पाउडर डालकर दूध सूखने तक पकाएँ, लगातार चलाते रहें। ४. इसमें चीनी डालकर चीनी का पानी सूखने तक पकाएँ। जब हलवे में घी अलग होने लगे तब आपका अखरोट का हलवा तैयार है। बादाम के कतरन से सजाकर सर्व करें।

🔶🔶वॉलनट नारियल बर्फी

सर्विंग: ६–७ लोग

सामग्री

नारियल पाउडर – १ कप

अखरोट/वॉलनट – १/४ कप

मखाने – १/४ कप

बादाम – १०–१२

मावा/खोया – १/२ कप

इलायची पाउडर – १ चम्मच

चीनी – १ कटोरी

पानी – १/२ कटोरी

घी – १/२ कप

कुकिंग निर्देश

१. पैन में घी गर्म करें। इसमें अखरोट, बादाम और मखाने डालकर हल्का सा तल लें। फिर इन्हें एक बर्तन में निकाल लें। २. तले हुए अखरोट, बादाम और मखाने को मिक्सर ग्राइंडर में दरदरा पीस लें। ३. इसी पैन में नारियल पाउडर डालकर हल्का सा भूनें। फिर इसमें दरदरी पिसी हुई मेवा मिला दें। ४. मावा भी इसी पैन में डालकर हल्का भून लें। अब नारियल पाउडर, दरदरी पीसी हुई सारी मेवा और मावा को अच्छी तरह मिला लें। इसमें इलायची पाउडर भी डाल दें। ५. एक पैन में चीनी और पानी मिलाकर लगातार चलाते हुए चाशनी तैयार करें। चाशनी एक तार की होनी चाहिए। ६. जब चाशनी बन जाए तब सारे मिश्रण को इसमें डालकर अच्छे से मिलाएँ। एक थाली को घी से ग्रीस करें। ७. बर्फी का मिश्रण इस थाली में डालकर फैला दें और कुछ समय के लिए ठंडा होने दें। ८. मिश्रण ठंडा होने के बाद मनचाहे आकार में बर्फी काट लें और सभी को घर पर परोसें।

🔶🔶चुकंदर वालनट रायता

सर्विंग: २ लोग

सामग्री

बीटरूट प्यूरी – २ चम्मच

वालनट – १६–२०

दही – १/२ कप

लाल मिर्च पाउडर – १/२ चम्मच

भुना जीरा पाउडर – १ चम्मच

नमक – १/४ चम्मच

पुदीना के पत्ते – ७–८

कुकिंग निर्देश

१. दही को अच्छे से फेंट लें। २. चुकंदर को काटकर ब्लेंडर में डालें और प्यूरी बना लें। ३. वालनट को गर्म पानी में हल्का सा उबाल लें। ठंडा करके छोटे–छोटे टुकड़ों में काट

लें। ४. फेंटे हुए दही में नमक, लाल मिर्च पाउडर और भूना जीरा पाउडर डालकर अच्छी तरह मिलाएँ। ५. इसमें कटे हुए वालनट और चुकंदर की प्यूरी डालकर हल्के हाथ से मिक्स करें। पुदीना की पत्तियाँ डालें और कुछ पत्तियाँ गार्निश के लिए अलग रखें। ६. रायता तैयार है। इसे ठंडा करने के लिए फ्रिज में रखें। ठंडा–ठंडा परोसें और सर्व करते समय पुदीना की पत्ती और वालनट से सजाएँ।

🔶🔶अखरोट सूजी का हलवा

सर्विंग: २ लोग

सामग्री

सूजी – १ कप

वॉलनट छोटे टुकड़ों में – १/२ कप

गुड का पाउडर – २ बड़े चम्मच

इलायची पाउडर – १ छोटा चम्मच

घी – ३ बड़े चम्मच

दूध – १/२ कप

कुकिंग निर्देश

१. एक पैन में २ चम्मच घी डालकर सूजी को ५ मिनट तक भूनें। फिर इसमें गुड का पाउडर और इलायची पाउडर डालकर २ मिनट तक अच्छे से मिलाएँ। २. अब कटे हुए वॉलनट डालें और दूध मिलाएँ। ५ मिनट तक हल्के हाथ से चलाते हुए पकाएँ। इस समय बचे हुए घी को भी मिलाएँ। ३. हलवे को सर्विंग प्लेट में निकालें और ऊपर से अतिरिक्त वॉलनट से गार्निश करके सर्व करें।

🔶🔶तिल अखरोट लड्डू

सर्विंग: ८ लोग

सामग्री

तिल – १ कप

अखरोट – १/४ कप

बादाम पाउडर – १/४ कप

क्रैनबेरी – १/४ कप

नारियल चूर्ण – १/४ कप

कंडेन्स्ड मिल्क – १/४ कप

इलायची पाउडर – १ छोटा चम्मच

कुकिंग निर्देश

१. सबसे पहले तिल को एक पैन में धीमी आंच पर हल्का भूनें और मिक्सी में ग्राइंड कर लें। २. अखरोट को भी मिक्सी ग्राइंडर में दरदरा पीस लें। ३. सभी ग्राइंड किए हुए सामग्री में कंडेन्स्ड मिल्क और इलायची पाउडर मिलाकर लड्डू का मिश्रण तैयार करें। ४. मिश्रण से गोल-गोल लड्डू बनाएं और ऊपर से नारियल और तिल छिड़कें। ५. तैयार लड्डू को सर्विंग प्लेट में सजाएं और तिल तथा अखरोट के साथ सर्व करें।

🔶🔶वालनट केला स्मूदी

सर्विंग: २ लोग

सामग्री

केले – २

अखरोट – १/४ कप

हनी – २ टेबल स्पून

दूध – २ गिलास

इलायची पाउडर – १/२ टी-स्पून

कुकिंग निर्देश

१. केले को छील कर छोटे टुकड़ों में काट लें। २. एक ब्लेंडर में कटे हुए केला, दूध, हनी, इलायची पाउडर और अखरोट डालकर स्मूथ स्मूदी तैयार करें। ३. तैयार स्मूदी को सर्विंग गिलास में डालें और ऊपर से अखरोट से सजाएं। ४. स्मूदी सर्विंग के लिए तैयार है।

🔶🔶सोंठ ड्रायफ्रूट्स सुखड़ी रेसिपी

सर्विंग: २

तैयारी का समय: २५ मिनट

सामग्री

२ चम्मच सोठ

१० बादाम

१० काजू

१० टुकड़े अखरोट

४ चम्मच देसी गुड़

१/२ कप नारियल का बुरादा

२ चम्मच घी

कुकिंग निर्देश

१. सबसे पहले सभी सामग्री को निकाल लें और तैयार रखें।२. अब बादाम, काजू, अखरोट और सोठ को मिक्सर में पीसकर एक पाउडर बना लें। ३. एक कड़ाही में घी गरम करें। जब घी गरम हो जाए, तब इसमें देसी गुड़ डालें। गुड़ पिघलने के बाद इसमें पीसा हुआ सोठ और ड्रायफ्रूट्स का पाउडर डालें और अच्छे से मिलाएं। ४. अब इसमें नारियल का बुरादा डालें और एक मिनट के लिए अच्छे से पकाएं ताकि सारी सामग्री एकसार हो जाए। ५. ग्रीस की हुई प्लेट में मिश्रण निकालें और प्लेट में फैला दें। ऊपर से थोड़ा नारियल का बुरादा छिड़कें। ६. सोंठ ड्रायफ्रूट्स सुखड़ी तैयार है। इसे कटकर सर्व करें और आनंद लें।

🔶🔶सिंधी खोराक

सर्विंग: ४–५ लोग

सामग्री

गेहूं का आटा – १ कटोरी

गाय का घी – १ कटोरी

गोंद – २ चम्मच

खसखस – २ चम्मच

काजू – १२

बादाम – १२

अखरोट – ३

किशमिश – १ चम्मच

काली किशमिश – १ चम्मच

सूखा नारियल – १ छोटा टुकड़ा

हलीम के बीज – १ चम्मच

केसर के धागे – ४–६

इलायची पाउडर – १/४ चम्मच

चीनी – १ कटोरी

पानी – १/४ कटोरी

कुकिंग निर्देश

१. सबसे पहले सभी मेवे और सूखा नारियल तैयार कर लें। काजू, बादाम और अखरोट को काट लें और सूखे नारियल को कद्दूकस कर लें। २. एक कड़ाही में थोड़ा घी गर्म करें। इसमें थोड़ा-थोड़ा गोंद डालकर फ्राई करें और प्लेट में निकालकर ठंडा होने दें। ३. उसी कड़ाही में बाकी घी डालकर गर्म करें। अब इसमें गेहूं का आटा डालें। ४. आटे को लगातार चलाते हुए ब्राउन होने तक पकाएँ। ठंडा हुए गोंद को दरदरा कूट लें। ५. जब आटा अच्छे से पक जाए, उसमें खसखस और हलीम के बीज डालकर मिक्स करें। ६. अब काजू, बादाम और अखरोट डालकर अच्छे से मिक्स करें। गैस बंद कर दें और थोड़ी देर मिश्रण को चलते रहें। ७. एक बर्तन में चीनी और पानी डालें। इसमें केसर के धागे डालकर गरम करें। ८. इसमें इलायची पाउडर डालें और चीनी पिघलने तक गरम करें। फिर गेहूं के आटे वाले मिश्रण में फ्राई किया हुआ गोंद डालें। ९. किशमिश डालें और ऊपर से चीनी वाला मिश्रण डालकर लगातार चलाएँ। १०. जब चीनी वाला मिश्रण सूख जाए, एक प्लेट को घी से ग्रीस करें। मिश्रण को प्लेट में डालकर अच्छे से सेट करें। ऊपर से बादाम और सूखे नारियल से गार्निश और ठंडा होने दें। ११. ठंडा होने के बाद टुकड़े करें और सर्विंग प्लेट में निकालकर परोसें।

🔶🔶बेसन दूध मसाला (सुड़का) रेसिपी

सामग्री

१ गिलास दूध

१ चम्मच बेसन

१ चम्मच देसी घी

आधा छोटा चम्मच हल्दी

१ चम्मच चीनी या गुड़

७ से ८ काली मिर्च

थोड़े से सूखे मेवे

एक चौथाई चम्मच सोंठ का पाउडर

केसर के धागे (ऑप्शनल)

कुकिंग निर्देश

समय: लगभग १५ मिनट

१. सबसे पहले एक कढ़ाई में घी गर्म करें। २. घी गर्म होने पर बेसन डालें और लगातार चलाते हुए बेसन को हल्का भून लें। ३. अब हल्दी, ड्राई फ्रूट्स, सूखे मेवे और सोंठ का पाउडर डालकर लगभग १ मिनट तक भूनें। ४. अब धीरे-धीरे चलते हुए दूध डालें। दूध में उबाल आने पर चीनी या गुड़ डालें और मध्यम से धीमी आंच पर ५ से ७ मिनट तक पकने दें। ५. जब मिश्रण हल्का गाढ़ा हो जाए, तब गैस बंद कर दें। आपका गरमा गरम बेसन दूध मसाला तैयार है।

🔶🔶बेसन के लड्डू रेसिपी

सामग्री

८ लोग

१ किलो मोटा बेसन

२० ग्राम सूजी

१ किलो देसी घी

१ तिहाई किलो बूरा शक्कर

१०० ग्राम काजू

१०० ग्राम बादाम

५० ग्राम गोंद

२० ग्राम खरबूजा की गिरी

१०० ग्राम किशमिश

कुकिंग निर्देश

समय एक घंटा

१. एक बड़े बर्तन में बेसन और सूजी को अच्छी तरह मिला लें। अब कढ़ाई में घी गर्म करें और इस मिश्रण को मध्यम आंच पर लगातार चलाते हुए भूनें। जब बेसन हल्का गोल्डन हो जाए और घी अलग दिखने लगे, तब कढ़ाई को गैस से उतारकर मिश्रण को ठंडा होने दें। एक थाल में बूरा शक्कर अलग निकाल कर रख लें। २. दूसरी कढ़ाई में थोड़ा घी गर्म करें। इसमें काजू, बादाम, खरबूजे की गिरी और किशमिश को हल्का सा रोस्ट करके निकाल लें। अब उसी कढ़ाई में थोड़ा और घी डालकर गोंद को तलें और ठंडा होने पर हल्का क्रश कर लें। सभी ड्राई फ्रूट और क्रश किया हुआ गोंद ठंडे बेसन में डालें। इसके बाद बूरा शक्कर भी मिलाएं और सभी सामग्री को अच्छी तरह से मिला लें। ३. अब तैयार मिश्रण को हाथों से दबाते हुए गोल आकार के लड्डू बनाएं। सभी लड्डुओं को एक प्लेट में सजाकर रखें। ये बेसन के लड्डू स्वाद में बहुत बढ़िया बनते हैं और सर्दियों में स्वास्थ्य के लिए भी बेहद फायदेमंद होते हैं।

🔶🔶बेसन की चटपटी रोटी चूरा रेसिपी

सामग्री

४ सर्विंग

२ कप बेसन

स्वादानुसार नमक

२ बड़े चम्मच सरसों का तेल

६ लहसुन की कली बारीक कटी हुई

१ हरी मिर्च बारीक कटी हुई

१ छोटा चम्मच अमचूर

एक चौथाई छोटा चम्मच कुटी हुई लाल सूखी मिर्च

१ बड़ा चम्मच धनिया के पत्ते कटे हुए

कुकिंग निर्देश

समय १५ मिनट

१. सबसे पहले बेसन में नमक डालकर थोड़ा सा पानी मिलाते हुए नरम आटा गूंध लें। २. आटे से मोटी रोटी बेलें और गर्म तवे पर धीमी आंच पर दोनों तरफ से अच्छी तरह सेकें। इसके बाद रोटी को सीधे आग पर हल्का सा पका लें ताकि यह कुरकुरी हो जाए। ३. रोटी के हल्का ठंडा होने पर इसे हाथ से या खलबट्टे में तोड़कर बारीक चूरा बना लें। ४. अब इस चूरे में बारीक कटा लहसुन, हरी मिर्च, अमचूर, कुटी लाल मिर्च, सरसों का तेल, धनिया पत्ती और थोड़ा सा नमक डालकर अच्छी तरह मिला लें। ५. तैयार मिश्रण को किसी कांच की बोतल या साफ कटोरे में निकाल लें। इसे फ्रिज में रखकर एक हफ्ते तक आराम से खाया जा सकता है।

🔶🔶बेसन की बर्फी रेसिपी

सामग्री

१ कप और आधा कप बेसन

१ कप घी

आधा कप मिल्क पाउडर

१ कप या स्वाद अनुसार चीनी

२ बड़े चम्मच सूजी (वैकल्पिक)

आधा छोटा चम्मच इलायची पाउडर

७ से ८ केसर के धागे

जरूरत अनुसार बादाम कतरन

जरूरत अनुसार पिस्ता कतरन

२ चुटकी ऑरेंज फूड कलर (वैकल्पिक)

कुकिंग निर्देश

१. सबसे पहले सभी सामग्री निकालकर तैयार कर लें। बादाम और पिस्ता की कतरन भी काटकर अलग रखें। २. कड़ाही में एक कप घी गरम करें। गैस की आंच धीमी रखें और इसमें डेढ़ कप बेसन डालकर लगातार चलाते हुए भूनें। ३. जब बेसन हल्का ब्राउन होने लगे और सुगंध आने लगे, तब इसमें सूजी डाल दें और इसे भी बेसन के साथ भूनें। बेसन को इतना भूनें कि यह घी छोड़ने लगे। इसे लगातार चलाते रहें ताकि बेसन जले नहीं। ध्यान रखें कि बेसन का रंग ठंडा होने पर और गहरा हो जाता है। ४. अब इसमें मिल्क पाउडर डालें और अच्छी तरह मिक्स कर लें। इसी समय इलायची पाउडर भी मिला दें। ५. दूसरी तरफ एक गहरे बर्तन में चीनी और थोड़ा पानी डालकर गैस पर रखें और गर्म करें। इसमें केसर के धागे डालें और चीनी गलने पर आंच धीमी करके एक तार से सवा तार की चाशनी तैयार करें। चाशनी को ज़्यादा गाढ़ा नहीं करना है। ६. अगर चाहें तो चाशनी में दो चुटकी ऑरेंज फूड कलर मिला सकते हैं, यह पूरी तरह वैकल्पिक है। ७. जब चाशनी तैयार हो जाए और हल्की ठंडी हो जाए, तब इसमें भुना हुआ बेसन का मिश्रण डालकर अच्छी तरह मिलाएं। ८. अब एक थाली या ट्रे में थोड़ा घी लगाकर उसे चिकना कर लें और इसमें यह मिश्रण डालकर बराबर फैला दें। ९. दो से तीन घंटे जमने दें। जम जाने के बाद चाकू की सहायता से अपनी पसंद के आकार में बर्फी को काट लें। ऊपर से बादाम और पिस्ता कतरन बुरक दें। १०. स्वादिष्ट बेसन की बर्फी तैयार है।

🔶🔶बेसन सेव रेसिपी

सामग्री

१ कप तेल

१ कप पानी

डेढ़ चम्मच काला नमक

२ चम्मच लाल मिर्च पाउडर

१ चम्मच सादा नमक

१ चम्मच हल्दी पाउडर

आधा चम्मच हींग

जरूरत अनुसार तलने के लिए तेल

आवश्यक मात्रा में बेसन

कुकिंग निर्देश

समय २० मिनट

१. बेसन सेव बनाने के लिए सबसे पहले एक बर्तन में एक कप तेल और एक कप पानी डालें। दोनों को ब्लेंडर की सहायता से अच्छी तरह बीट करें। बीट करने पर मिश्रण का

रंग बदलकर सफेद जैसा हो जाएगा। २. अब एक दूसरे बर्तन में बेसन लें और इसमें काला नमक, सादा नमक, लाल मिर्च पाउडर, हल्दी और हींग डालकर अच्छी तरह मिला लें। ३. अब तेल और पानी का तैयार घोल थोड़ा–थोड़ा करके बेसन में डालें और नरम आटा गूंथ लें। आटे को अच्छी तरह मसलते और खींचते हुए तैयार करें। गूंथा हुआ आटा लगभग दस मिनट के लिए ढककर रख दें ताकि यह सेट हो जाए। ४. सेव बनाने के सांचे को हल्का सा ग्रीस करें। अब तैयार आटे को सांचे में भरें। कड़ाही में तेल गरम करें और फिर आंच धीमी कर दें। इसके बाद सांचे से सेव को गरम तेल में डालें। सेव को धीमी आंच पर इस तरह तलें कि वह बीच से भी अच्छी तरह पक जाए। जब सेव गर्म ही हो, तब उसके ऊपर थोड़ा सा हींग और काला नमक मिलाकर छिड़क दें। ५. तैयार कुरकुरी और तीखी बेसन सेव को चाय के साथ या मेहमानों के सामने परोसें। चाहे तो तली हुई हरी मिर्च के साथ इसका स्वाद और अधिक बढ़ जाता है।

🔶🔶आटा बेस पिज़्ज़ा रेसिपी

सामग्री

एक पिज़्ज़ा

एक कटोरी आटा पिज़्ज़ा बेस के लिए

एक शैशे ईनो फ्रूट नमक

चौथाई छोटी चम्मच चीनी

एक चुटकी नमक

एक बड़े चम्मच दही

जरूरत अनुसार गुनगुना पानी

एक बड़े चम्मच मक्खन पिज़्ज़ा बेस पर लगाने के लिए

एक बड़े चम्मच पिज़्ज़ा सॉस

दो क्यूब चीज़

एक कप मोज़रैला चीज़

एक क्यूब पनीर टॉपिंग के लिए

एक प्याज चौकोर टुकड़ों में कटा

आधी शिमला मिर्च चौकोर टुकड़ों में कटी हुई

एक टमाटर बीज निकालकर चौकोर टुकड़ों में कटा हुआ

एक बड़े चम्मच स्वीटकॉर्न

दो से तीन पैकेट मिक्स हर्ब्स और चिली फ्लेक्स

जरूरत अनुसार टोमेटो सॉस सर्व करने के लिए

कुकिंग निर्देश

कुल समय लगभग ४५ मिनट

१. पिज़्ज़ा बनाने के लिए सबसे पहले सभी सामग्री तैयार कर लें। अब पिज़्ज़ा बेस बनाने के लिए बड़े बाउल में आटा डालें। इसमें चीनी, दही, नमक और ईनो फ्रूट नमक मिलाएं। अब गुनगुने पानी की सहायता से सेमी सॉफ्ट आटा गूंथ लें। इस आटे को कम से कम दो घंटे के लिए बाउल में ढककर रख दें। उसके बाद आटे को दोबारा गूंथकर गोल आकार दें और हाथ से थपथपाकर या बेलन की सहायता से पिज़्ज़ा बेस का आकार बना लें। २. बने हुए बेस को फोर्क से हल्का–सा प्रिक करें और तवे पर दोनों तरफ से हल्का सा सेंक लें। इसके बाद इस बेस पर मक्खन लगाएं। ३. अब बेस पर पिज़्ज़ा सॉस लगाएं। उसके बाद चीज़ डालें और ऊपर से प्याज, शिमला मिर्च, टमाटर, स्वीटकॉर्न और पनीर की टॉपिंग लगा दें। ४. माइक्रोवेव ओवन को १८० डिग्री पर प्रीहीट करें। अब तैयार बेस पर मिक्स हर्ब्स और चिली फ्लेक्स छिड़कें। ५. ऊपर से मोज़रैला चीज़ डालें और पिज़्ज़ा को तीन से पाँच मिनट तक ओवन में बेक करें। जब चीज़ पिघल जाए और बेकिंग पूरी हो जाए, पिज़्ज़ा निकाल लें। ६. अब पिज़्ज़ा पर एक बार फिर हल्का सा सिजलिंग स्प्रिंकल करें और पिज़्ज़ा कटर की सहायता से स्लाइस में काटें। टोमैटो सॉस के साथ गर्मागर्म सर्व करें।

🔶🔶ब्रोकोली बेसन पराठा रेसिपी

सामग्री

४ पराठे के लिए आवश्यक सामग्री

१ कप कसी हुई ब्रोकोली

१/२ कप बारीक कटा हुआ प्याज

१/४ कप हरा धनिया

२ हरी मिर्च बारीक कटी हुई

१ इंच अदरक बारीक कटा हुआ

४ कली लहसुन बारीक कटी हुई

१ टी स्पून नमक

१ टी स्पून चिली फ्लेक्स

१ टी स्पून अमचूर पाउडर

१/४ टी स्पून काली मिर्च पाउडर

२ टेबल स्पून भुना हुआ बेसन

१/४ कप तेल

१ टेबल स्पून तेल (स्टफिंग के लिए)

१ टी स्पून जीरा

१ टी स्पून अजवाइन

१ बाउल गूंथा हुआ आटा

कुकिंग निर्देश

३० मिनट में बनने वाली रेसिपी

१. सबसे पहले सभी सामग्री तैयार कर लें। २. कड़ाही में एक टेबल स्पून तेल गरम करें। इसमें जीरा और अजवाइन डालें। जब जीरा चटकने लगे तब हरी मिर्च, अदरक और लहसुन डालें। एक मिनट बाद प्याज डालकर धीमी आंच पर हल्का सा भून लें। ३. अब ब्रोकोली डालें और एक मिनट चलाते हुए भूनें। इसके बाद नमक, काली मिर्च, चिली फ्लेक्स और अमचूर डालकर अच्छी तरह मिला लें। ४. नीचे आपका पूरा लेख सरल और साफ भाषा में दोबारा लिखा गया है। इसमें कोई स्टार, बुलेट, हैश या बोल्ड का प्रयोग नहीं किया गया है। सामग्री बिना बुलेट के क्रम में दी गई है और स्टेप्स सही क्रमांक में हैं।

🔶🔶बेसन का हलवा रेसिपी

सामग्री

५० ग्राम बेसन

३० ग्राम घी

४० ग्राम चीनी

१०० मिली पानी

१ ग्राम कटा बादाम

कुकिंग निर्देश

१. कढ़ाई में घी गरम करें और उसमें बेसन डालें। २. बेसन को धीमी आंच पर लगातार चलाते हुए तब तक भूनें जब तक यह सुनहरा और खुशबूदार न हो जाए। ३. एक अलग

बर्तन में पानी और चीनी मिलाकर हल्की चाशनी तैयार करें। ४. अब भुने हुए बेसन में चाशनी डालें और लगातार चलाते रहें ताकि गुठलियां न बनें। ५. मिश्रण गाढ़ा होने पर इलायची पाउडर मिलाएं और हलवे को गरमागरम कटे बादाम डालकर परोसें।

